

रोगोंकी सरल चिकित्सा

[प्राकृतिक चिकित्साद्वारा रोगोंको दूर करनेकी सरल विधि]

लेखक

विठ्ठलदास मोदी

संपादक 'आरोग्य'; संचालक, आरोग्य-मंदिर



आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

मूल्य विप्रेता : सस्ता साहित्य-मंडल, नयी दिल्ली

प्रकाशक

धारोग्य-मंदिर

गोरखपुर

पहली बार नवंबर : १९५१-८०००

दूसरी बार जून : १९५४-७०००

तीसरी बार अप्रैल : १९५८-८०००

चौथी बार मई : १९६२-७०००

पाँचवीं बार सितंबर : १९६७-७०००

छठीं बार जनवरी : १९७२-५०००

कुल—४००००

मूल्य अजिल्द : छह रुपये

मूल्य सजिल्द : सात रुपये

मुद्रक

जे० के० शर्मा,

इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस

इलाहाबाद

आनंदको
जिसको स्मृति ही अब
शेष है

दो शब्द

‘आरोग्य-मंदिर’ स्थापित करनेके कुछ ही वर्ष बादसे मेरे मित्र, शुभैषी तथा प्राकृतिक चिकित्साके प्रेमी ‘आरोग्य-मंदिर’ में प्राप्त अनुभवोंके आधारपर एक ऐसी पुस्तक लिखनेका मुझसे अनुरोध करने लगे जिससे उन्हें अपने और आत्मीय जनोके स्वास्थ्यका रक्षण और रोगोंका प्राकृतिक उपचार करनेमें यथेष्ट सहायता मिल सके। प्राकृतिक चिकित्साकी प्रभावकारितामें लोगोंके विश्वास, आकर्षण और इसके फलस्वरूप इसका दिनानुदिन बढ़ता हुआ प्रचार देखकर मैं भी ऐसी पुस्तककी आवश्यकता और मित्रों आदिके अनुरोधका औचित्य समझ रहा था, पर समयाभावके कारण कुछ कर नहीं पाया था, प्रस्तुत पुस्तक इसी आवश्यकताकी पूर्तिका आरंभिक प्रयत्न है। इस पुस्तकको जो रूप मिलना चाहिए था वह नहीं दिया जा सका, यह मैं भलीभांति समझता हूँ और शायद मुझसे अधिक कोई समझ भी नहीं सकता पर मुझे विश्वास है कि अगर पाठकोंकी ओरसे प्रोत्साहन मिला तो मैं इसका दूसरा संस्करण विलकुल नये और परिवर्द्धित रूपमें निकालनेका प्रयत्न करूंगा जिसमें उन्हें उपचार आदिके कार्यमें और भी सरलता हो।

पूज्य पोद्दारजीसे पुस्तककी मैंने भूमिका लिखनेकी प्रार्थना की थी, पर उन्होंने भूमिका न लिखकर प्राकृतिक चिकित्साके

मुख्य सिद्धांत 'रोगोंकी एकता' पर विस्तारपूर्वक विवेचन किया है जो 'प्रस्तावना' के रूपमें पुस्तकका एक आवश्यक और महत्त्वपूर्ण अंग हो गया है ।

एक बात और । उपचारसंबंधी बहुत-सी बातें ऐसी होती हैं जो स्वतंत्र और अपनेमें पूर्ण जान पड़ती हैं, पर प्रायः उनका संबन्ध अन्यान्य बातोंसे भी होता है । ऐसी हालतमें कोई एक अंश पढ़कर प्राप्त किया हुआ ज्ञान प्रायः एकांगी और अधूरा रह जाता है । इसलिए पाठकोंसे मेरा निवेदन है कि यह पुस्तक आद्योपांत पढ़ लेनेके बाद ही कुछ करनेका विचार करें ।

आरोग्य-मंदिर,
गोरखपुर
११ नवंबर '५१ }

दूसरा संस्करण

मुझे खेद है कि 'रोगोंकी सरल चिकित्सा' का यह दूसरा संस्करण इतनी जल्दीमें छपवाना पड़ा कि मैं पुस्तकके मूल रूपमें कोई परिवर्तन नहीं कर सका । केवल पीलिया, हकलाहट, अपस्मार, गर्भाशयकी स्थान-भ्रष्टता, दमा प्रकरण बढ़ाये हैं । तीसरे संस्करणमें टॉसिल प्रकरणके अलावा प्रश्नोत्तर खंडमें २० पृष्ठोंका मैटर भी जोड़ा गया है । पर आए पत्रोंसे ज्ञात होता है कि जो कुछ यह पुस्तक है उससे लोगोंने रोग-मुक्ति और स्वास्थ्यको उन्नत बनानेमें सहायता प्राप्त की है इसका मुझे संतोष है ।

छठा संस्करण : इस संस्करणमें कष्टार्तव, अम्लपित्त, लेख बढ़ाया गया है और मधुमेह लेखमें अवतकके अनुभवोंके आधारपर आमूल परिवर्तन किया गया है ।

प्रस्तावना

कुछ पत्रोंके नमूने नीचे दे रहा हूँ जो हर महीने सैकड़ोंकी तादादमें "आरोग्य-मंदिर" के संचालकको डाकमें आते हैं। इसके लेखकोंमें कुछ यहां आकर अपना इलाज करा पाते हैं बाकी अधिकांशकी मांग होती है घर बैठे आराम होनेका कोई मार्ग या इलाज बतानेकी।

लिखनेवाले भाई प्रायः इस बातके उम्मीदवार होते हैं कि उन्हें कोई खाने या लगानेकी दवा बता दी जाय, या कोई और टोटका, जिससे उन्हें आनन-फाननमें रोगसे राहत मिल जाय। आश्चर्य है कि सैकड़ों तरहकी दवाएं आजमा चुकनेके बाद भी व्यक्ति किसी नई दवाकी तलाशमें रहता है। पर प्राकृतिक चिकित्सामें दवाकी जगह कहां है ? दवासे आराम होता तो प्राकृतिक चिकित्सकको लिखने या उसके यहां जानेका कष्ट कोई न उठाता। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा अपनाना, चलती धारासे उलटे चलना है।

(पत्र)

(१)

"मेरे पेटमें अक्सर दर्द रहा करता है। मैंने डाक्टरोंको दिखलाया, जांच कराई, "स्टूल" (पाखाना) भी "टेस्ट" (जाच) कराया। मिक्शचर पिया। किंतु विशेष लाभ नहीं हुआ। कमजोर होता चला जा रहा हूँ।"

(२)

"मैं जीवन एवं जगत्के रहस्यका उद्घाटन करना चाहता हूँ। पर्वत-पर्यटन करना चाहता हूँ। कवीरपर एक पुस्तक लिखना चाहता हूँ। एम० ए० के अंतिम वर्षका इम्तहान देना चाहता हूँ। पर रोगसे हैरान

हूँ। अपच-कब्ज, हृदय-दोर्बल्य, यकृत-वृद्धि, जल्दी-जल्दी जुकाम, सिर एवं शरीरका भारीपन, आँखोंमें प्रकाशसे तकलीफ, नाकमें मांसका बढ़ना आदि अनेक गड़बड़ियाँ मालूम होती हैं। मल सरलतासे नहीं निकलता, गणेश-क्रिया आदिद्वारा निकलता हूँ। कमजोरी भी बहुत मालूम होती है।”

(३)

“मैं इधर कुछ दिनोंसे शारीरिक कष्टमें हूँ। सिरमें चक्कर, थकावट, काममें अरुचि, दस्त ठीक न होना आदि कष्ट हैं।”

(४)

“इधर चार-पाँच महीनेसे मेरे नाकके ऊपर गाढ़े लाल और बैंगनी रंग मिले हुए कुछ दाग हो गए हैं। देखनेमें बुरे लगते हैं। लोग इसे छाही कहते हैं।”

(५)

“इस वक्त हमारी उम्र २२ वर्षकी है और हमको खाँसीका रोग सात वर्षसे है। हमने करीब-करीब ७०-७५ सूइयाँ भी ली, मगर आराम नहीं हुआ। कफ हमेशा देता रहता है। शरीरमें ताकत नहीं होती है।”

(६)

“मुझे कब्ज रहता है और इसीसे स्फूर्ति नहीं रहती और शरीर भी दुबला-पतला है। खाया हुआ भोजन पचता नहीं है।”

(७)

“मैं लगभग आठ सालसे फोड़े-फुंसीकी बीमारीसे पीड़ित हूँ। बदनमें फोड़े प्रायः सब जगह निकलते हैं। मुझे फोड़े अक्सर अच्छे होनेपर निशान बनाते हैं और उनमें गड़्ढा-सा पड़ जाता है। मुझमें तमाम छोटे-छोटे गड़्ढे पड़ गए हैं। मुझे आठ साल पहले सिफलिस (गरमी) हुई थी, बारह साल पहले सूजाक। मैं इस जीवनसे बहुत निराश हो गया हूँ।

मैंने उसके लिए सारसापरिला पीया, एन० ए० बी० के इंजेक्शन लगवाये मगर फोड़े निकलना बंद नहीं हुआ।

"चेतके महीनेमें मेरे हाथ-पैरोंपर काफी फुंसियां निकल आती हैं और कहीं-कहीं नसके ऊपर फुंसी निकलनेपर उसके जोरकी दजहसे बुलार-तक आ जाता है। हाथ-पैरोंमें जोरसे खुजलानेपर पक जाता है। मैंने इलाज काफी कराया लेकिन चंद दिनोंके लिए आराम होता है। आजकल बहुत परेशान हूँ।"

(८)

"मुझे कब्जके साथ कमजोरी शिकायत है जिसके कारण सांस आना, नाक बहना व फिर उसका रुक जाना जिससे श्वासावरोध और खांसी हो जाती है। कमजोरी यो है ही, वजन भी तीन-चार सालसे बिल्कुल नहीं बढ़ा है। आगे, हमारे दमा और खांसीकी शिकायत है जिसको करीब-करीब तीन साल हो चुके हैं।"

(९)

"मैं सन् १९४२ से बवासीर (खूनी) से पीड़ित हूँ। कई बार खून इतना अधिक निकल गया है कि लाचार चारपाईकी धारण लेनी पड़ी, उठ नहीं सकता इतना कमजोर हो गया था। पैरोंके तलुओंसे गरमी निकलती है। कमजोरी बहुत अधिक है।"

"मैंने चिकित्सा वैद्यक, मुनानी, एलोपैथी व होमियोपैथी सभी कराई मगर आराम किसीसे नहीं होता।"

अक्सर पत्रोंमें "भर्ज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की", यह कहावत लिखी मिलती है।

इच्छा रहते भी सब पत्रोंका जवाब देना मुश्किल होता है और वैसे प्रबंध ही तो भी उत्तर देना बेफायदा है। इसलिए कि जिस बातके समझाने-को इतना बड़ा लेख लिखना पड़ा उसे एक-दो पत्रोंके पत्रमें कैसे समझाया जा सकता है।

उम्मीद है पूरा लेख पढ़ जानेपर पाठक उपर्युक्त कथनकी सचाई मान लेंगे।

कुछ पाठकोंको अलग-अलग रोगोंका इलाज एक ज़िलेमें बतलानेकी बेरी कोशिशपर आश्चर्य हो सकता है। पर एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए इसमें न कोई कठिनाई है, न अचंभा। ऐसी कठिनाई तो दवावालोंके लिए है, जो रोगकी संकड़ों तो किसमें मानते हैं और फिर उनकी हजारों दवाइयाँ। प्राकृतिक चिकित्सककी निगाहमें तो सब गहनोंमें एक सोना है, जिसके नाम गोल, लंबी, चौड़ी शक्लोंकी वजहसे अलग-अलग रख दिये जाते हैं।

इसको समझनेके लिए उसके इस दुनियादी सिद्धांतको समझना बहुत ही जरूरी है। इसी नींवपर कुदरती इलाजकी सारी इमारत खड़ी हुई है। इसे समझे बिना प्राकृतिक चिकित्साको नहीं समझा जा सकता। मार्गसे भटकनेका डर बना ही रहता है।

कुछ लोग इसे 'तत्त्व-चिकित्सा' भी कहते हैं—जो बहुत उचित है। आध्यात्मिक कष्टोंके लिए जैसे "तत्त्वज्ञान" आवश्यक है, वैसे आधिभौतिक—शारीरिक कष्टोंके लिए यह 'तत्त्व-चिकित्सा' है—बिलकुल आठंबर-रहित।

लोगोंकी साधारण समझ है कि शरीरके अलग-अलग भागोमे तकलीफ हो तो उन तकलीफोंकी अलग-अलग दवा भी होनी चाहिए। डाक्टरोंने भी लोगोके इस बहमको बहुत बढ़ाया है। कारण, इस बहमकी बदौलत ही उन्हें शरीरके अलग-अलग हिस्सोके विशेषज्ञ बनकर लूटका घंघा चलानेका मौका मिलता है। पाठक पत्र-नंबर दो देखें। वह माई अपनी डाक्टरी चिकित्सा कराना चाहें तो उन्हें हृदयके (Heart specialist), आंखके (Eye specialist) और नाकके (Nose specialist) इन तीन तरहके विशेषज्ञोंके दरवाजोकी छाक छाननी पड़ेगी और बाकी बचे रोगोंके लिए किसी चौथे डाक्टरकी मुट्ठी गरम करनी पड़ेगी।

अक्सर देखा जाता है कि डाक्टर जब किसी बुखारवालेके लिए दवा लिखने बैठता है तो रोगी या उसके घरका कोई प्राणी डाक्टरसे प्रार्थना करते पाया जाता है "डाक्टर साहब, रोगीको खांसी भी आती है इसका भी खयाल रखियेगा।"

डाक्टर—"हां, मैंने प्रिस्क्रिपशन (नुस्खे) में खांसीके लिए दवा बढ़ा दी है।"

रोगी—"डाक्टर साहब, सिरदर्दका भी कोई उपाय कीजियेगा।"
डाक्टर नुस्खेमें एक दवाका नाम और बढ़ाकर पूछता है, "और कुछ।"

रोगी—"रातको नीद नहीं आती डाक्टर साहब।"

"अच्छा नींदके लिए एक तरहकी गोली दूंगा, जो सोते वक्त खा लेना।"

"डाक्टर साहब, पेट साफ नहीं होता।"

"अच्छा उसके लिए भी गोलियां लिखता हूं। यह खानेके एक घंटे बाद लेना।"

"डाक्टर साहब, भूल नहीं छगती।"

"उसकी दवा तो पहले मैंने लिख दी है।"

पाठक मुझे बतलाएं कि क्या अधिकांश बुखारोंमें या अधिकांश रोगोंमें ये सब-के-सब लक्षण उपस्थित नहीं होते? सिरदर्द, नींद न आना, भूल न लगना, पेट साफ न होना—ये सब लक्षण तो प्रायः सभी तीव्र रोगोंमें होते हैं और जब कोई रोग तीव्रसे जीर्ण दशामें चला जाता है तो इनमेंसे कुछ लक्षण घट जाते हैं और दूसरे और बढ़ जाते हैं। क्या सचमुच अलग-अलग रोगोंके लिए अलग-अलग इलाजोंकी जरूरत है? क्या अलग-अलग रोग अलग-अलग कारणोंसे होते हैं?

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत है कि रोग अनेक नहीं किंतु उसके रूप अनेक होते हैं। पेड़की डालें, पत्ते, टहनियां बहुत हैं पर जड़ एक ही है। अगर किसी पेड़को गिराना है तो डाल-पत्ते तोड़नेके

कर उसकी जड़ काटनी चाहिए। नहीं तो, संभव है कि डाल, पत्ते अलग करनेमें आपकी सारी शक्ति खीण हो जाय और जड़ ज्यों-की-त्यों बनी रहे, और कुछ दिनों बाद फिर डाल-पत्ते पनप जायें। इसीलिए कहा है कि "एक साथे सब सघे, सब साथे सब जाय।" दवावादमें तो रोज यह तमाशा देखनेको मिलता है। रावणका एक सिर कटा कि दूसरा तैयार। एक रोगसे छुटकारा पाते-पाते दूसरा हाजिर मिलता है।

आयुर्वेदमें औषधिविरोधी सिद्धांतको प्रतिपादन करनेवाला एक महत्त्वपूर्ण श्लोक है :—

पथ्ये सति गदात्तस्य किमौषधनिषेवणैः।

पथ्येऽसति गदात्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

यदि पथ्य, यानी आहार-विहार ठीक है तो औषधकी क्या जरूरत है। मतलब, बिना औषधके सिर्फ पथ्यके बंदीलत ही आप आराम हो जायेंगे और यदि अपथ्य है अर्थात् आहार-विहार गलत है तो औषधसे भी क्या होने जानेवाला है। क्योंकि रोगके जानेमें पथ्य ही प्रधान है। यहां किसी रोगविशेषका नाम नहीं लिया गया है। इससे यह सिद्ध है कि सब रोगोंके लिए पथ्य प्रधान है। इससे जहां चिकित्साकी एकता सिद्ध होती है वहां रोगोंकी एकता भी सिद्ध होती है।

आजका डाक्टर तो रोगोंकी संख्या बढ़ाने और फिर उनके लिए दवाकी गिनती बढ़ानेमें लगा हुआ है। रोगोंके कितने नाम निकल चुके हैं और रोज निकलते जा रहे हैं और उनकी इतनी दवाइयां निकलती जा रही हैं कि किसी एकके लिए उन सबको याद रखना मुश्किल है।

इस विस्तारसे संसारका कुछ मला होता जान पड़ता तो कुछ बोलनेकी जरूरत न थी। लेकिन साफ दिखाई दे रहा है कि रोगों और दवाइयोंकी बाढ़से दिन-दिन मानव-समाजकी परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं। एक तरहके ठगोंको दुनियाको बेवकूफ बनाकर लूटनेमें आसानी होनेके सिवा किसीका कोई फायदा होता नजर नहीं आता।

पिछले दिनोंकी बात है, मेरे एक मित्रको मियादी बुखार हुआ।
डाक्टरोंने कहा, "न, यह टाइफाइड (मियादी बुखार) नहीं है।"

तब क्या है?

"टाइफस" है।

"यह टाइफस क्या बला हुई।"

"लड़ाईके जमानेमें निकली एक नयी बीमारी है।"

पहले भी तो मनुष्यका शरीर यही था और यही आबहुता थी, पहले टाइफस नहीं होता था, अब यह क्यों होने लगा? इस तरहकी अनेक सांकाएं आप कर सकते हैं। पर डाक्टरोंके पास क्या इसका कोई जवाब नहीं है? कहेंगे, लड़ाईके दिनोंमें दूसरे मुत्कोंसे सिपाही बगैरह यहाँ आए, उन्हींके साथ यह रोग आ गया। जैसे "फिरंग" रोगका संबंध फिरंगी (अंग्रेज) से जोड़ दिया जाता है, वैसे ही कुछ नया नाम रखकर उसका ताल्लुक किसी-न-किसी चीजसे जोड़ दिया जा सकता है। घूतोंके पास हर बातका जवाब हाजिर रहता है।

पर इस सारेके पीछे गहरी धोखेबाजी और शरारत रहती है, जिसे जनतापर साईंस और नवीन आविष्कारके नामसे लादा जाता है।

कुछ लोगोंका कहना है कि आयुर्वेदवाले नवीन आविष्कारके काममें एलोपैथीसे बहुत पीछे हैं। यद्यपि एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए जैसे "सांपनाथ" वैसे "नागनाथ", यानी एलोपैथी और आयुर्वेद दोनों ही बराबर हैं। लेकिन कुत्तल माननी चाहिए कि आयुर्वेदमें जितनी खुराफात पहले थी वही—उतनी-की-उतनी रही, पर एलोपैथीने तो उसके बढ़ानेमें कमाल कर दिया। बुराई फैलानेके साईंसमें एलोपैथीने हद कर दी है। दुनिया मरो-जीओ, तकलीफ भोगो, डाक्टरोंका उल्लू सीधा होना चाहिए। पाठक सोचकर देखें कि रोगोंके नामोंकी तादाद और उनके लिए दवाइयोंकी संख्या बढ़ते जानेमें फायदा किसका है? मरीजोंका या डाक्टरोंका?

दवासे रोग दवा दिया जाता है, पर उसकी जड़ कहां जाती है? यह ऐसी बात है जैसे किसी ऋणका व्याज चुकाना। असली ऋण तो बर्ना-का-बर्ना रह जाता है। रोगको दवानेका काम वैसा ही है जैसे किसी कूड़ेको ढक देना, जो अदर-ही-अंदर सड़कर अधिक गंदगी फैलाता है। बहुतसे तीव्र रोगोंमें यदि हम कुदरतको अपना काम करने दें, दवा-दारूके मार्फत उसके काममें रोड़े न अटकाएं तो हम दमा, गठिया, मंदाग्नि और सग्रहणी-जैसे मंद रोगोंके शिकार न बनें।

ऊपरके पत्रोंमें पाठक पायेंगे कि कई पत्रलेखकोंने कब्जके साथ-साथ सिरदर्दकी शिकायत की है। क्या कब्ज अलग बीमारी है और सिरदर्द अलग? कब्जसे ही तो सिरदर्द होता है। कहावत है, "आंत (पेट) भारी तो माथ भारी।" अक्सर बुखारोंके साथ कुछ खांसी, कब्ज, बदनमें और सिरमें दर्द होता ही है। क्या ये सब अलग-अलग रोग हैं? लेकिन लोगोंको कुछ रोगोंके बारेमें तो पता है कि इस रोगके साथ अमुक-अमुक लक्षण होते हैं और वे यह भी समझते हैं कि कुछ रोगोंके जानेपर वे सब लक्षण चले जाते हैं लेकिन अन्य अनेक अवस्थाओंमें लोग भिन्न-भिन्न लक्षणोंको भिन्न-भिन्न रोग माननेकी भूल करते हैं और उसके अलग-अलग इलाजके लिए परेशान होते हैं।

अनेक रूपोंमें दिखाई पड़नेपर भी वास्तविक रोग एक है यह समझमें आ जानेके बाद मेरा खयाल है कि बीमारके मनको बहुत शांति मिल सकती है। अगर हम सुनें कि हमारी चार चीजें खोरी गई हैं और फिर मालूम हो कि नही सिर्फ एक गई है तो तीनकी चिंतासे हमें मुक्ति मिलना अवश्यंभावी है।

दूसरी बात यदि हम समझ सकें कि रोग हमारी हानि करने नहीं, बल्कि हमारी अंदरूनी गंदगी निकालने आया है, वह तो सफाई करनेवाले मेहतरकी भांति हमारा मित्र है, तो रोगके भयसे हम जो कांपते रहते हैं और जिसके कारण हमारी अच्छे होनेकी शक्ति घटती जाती है, वह बच जायगी।

अब हम उस जगह पहुँच गए हैं जहाँ यह विचारनेमें कोई हर्ज न होगा कि रोग होता क्यों है अर्थात् गंदगी जमा कैसे होती है ?

प्रायः बीमारोंको आप कहते पायेंगे “हमने कुछ गड़बड़ तो नहीं की, पर न मालूम क्यों बीमार पड़ गए। सर्दी भी नहीं खाई, घूप भी नहीं खाई, ऐसा कुछ खाया भी नहीं, कहीं गए-आए भी नहीं, कोई वक्तसे कुवक्त भी नहीं हुआ, मालूम नहीं फिर क्या हो गया।” लोग अपने दिमागमें एक खास तरहके संस्कार लिए रहते हैं कि यह करनेसे आदमी बीमार पड़ता है। इसपर मैं पाठकोको एक मजेदार घटना सुनाना चाहता हूँ। सन् १९३८ के आसपासकी बात है। यू० पी० कोआपरेटिव विभागके एक बड़े अधिकारी मेरे यहां कुछ देखने आए। विलायत बर्गरह घूमे हुए होने-पर भी वे पक्के बहमी थे। मेरे यहांके किसी भाईने कह दिया कि यहांके कुएंका पानी बहुत अच्छा है। उन्होंने पीनेकी इच्छा प्रकट की। एक गिलास पानी पिया। पीनेके बाद पूछने लगे, पानी उबला हुआ था तो ? मैंने कहा, जी नहीं, हम लोग तो उबालकर नहीं पीते हैं। बस, मेरा इतना कहना था कि उनका मुँह उतर गया। बोले, “मुझे कच्चा पानी बहुत नुकसान करता है। मैं तो हमेशा उबला पानी इस्तेमाल करता हूँ। मुझे तो कच्चे पानीसे फौरन सर्दी-जुकाम हो जाता है।” मैं उनकी बात सुनने-को विवश था। उस सारे पानीको मैं उनके पेटसे उसी वक्त निकलवा सकता था, आसान बात थी, पर उस क्रियामें उन भाईको अधिक परेशानी होती। मैं चुप रहा। शामको एक स्कूलमें उनका व्याख्यान था। मैं भी निमंत्रित था। वहां मिले तो बोले, कुछ बुखार आ गया है। तीसरे पहरतक भले चंगे थे और शामको लेक्चरके वक्त बुखार। मैंने कोई दलील नहीं दी। शायद उस कच्चे पानीके ही वहमने बुखार ला दिया। वहमकी मार सारी मारोंसे घातक होती है। खैर, उन्होंने मुझे वही न्यौता दिया कि लखनऊ आइए, तो जरूर मिलिएगा। लखनऊमें मिला उनसे, और उनका शामके भोजनका निमंत्रण स्वीकार किया। स्वास्थ्य उनका बराबर कुछ-न-कुछ खराब ही रहता था, लेकिन उनका खाना जो देखा तो परेशान हो गया मैं। खानेमें कितनी तरहकी चीजें, और सब एक-से-एक भारी ! मैं सोचता,

बस, खाना समाप्त होगा, तबतक एक नयी चीज आ जाती। इस तरह चार-पाँच बार हुआ। उस वक्त मुझे मालूम हुआ कि उनकी बीमारीका कारण कच्चा पानी नहीं बल्कि वह पक्का खाना है, रोज जरूरतसे ज्यादा खाते रहना।

हमारी बीमारीके कारण होते कुछ हैं और हम मानते कुछ हैं। कसूर अपनेमें रहता है और तलाश उसे बाहर किया जाता है। जैसे सब संतोंने कहा है कि “भगवान तुम्हारे भीतर हैं” लेकिन हम उसे मंदिर, मस्जिद और गिरजोंमें खोजते फिरते हैं। मनुष्यको खुदका कसूरवार साबित होना कभी अच्छा नहीं लगा। इससे वह हमेशा बचना चाहता है और बचता आया है। लेकिन परिणामसे तो छुटकारा नहीं मिलता। दुःख तो उसे अपनी कायासे ही भोगना पड़ता है।

मैं नीचे कुछ बातें लिखता हूँ जिनके कारण प्रायः मनुष्य बीमार पड़ते हैं और नित्यकी बात होनेपर भी मनुष्यका इस ओर ध्यान नहीं जाता।

१—हम जरूरतसे ज्यादा खाते हैं। हम नहीं जानते कि हमें कितना खाना चाहिए।

२—गलत चीजें खाते हैं।

३—जो खाना चाहिए वह नहीं खाते।

४—बिना भूखके खाते हैं।

५—बेमेल चीजें खाते हैं।

६—चबाकर नहीं खाते—दांतोंसे पूरा काम नहीं लेते।

७—जितना चाहिए उतना पानी नहीं पीते।

८—आवश्यक थम नहीं करते। अथवा जरूरतसे ज्यादा और गलत तरीकेका थम कर बैठते हैं।

९—खुली हवा और धूपका पूरा इस्तेमाल नहीं करते।

१०—डोक नहाना नही जानते।

११—पूरे लंबे सांस नही लेते। गंदी हवा और गंदे वातावरणमें रहते हैं।

१२—व्यर्थकी चिन्ताओं और कामोंमें मनको परेशान रखते हैं।

१३—शारीरिक और मानसिक शक्तियोंका अपव्यय करते हैं।

१४—कोई-न-कोई नराम अथवा दूसरी कोई बुरी आदत अपने पीछे लगाये रहते हैं।

सब पूछिए तो जैसे आध्यात्मिक दुःखोंका कारण अज्ञान है वैसे ही मनुष्यकी शारीरिक पीड़ाओंका कारण भी अज्ञान ही है। प्राकृतिक चिकित्सक आपको दवा नही देता; क्योंकि दवा तो धोखामात्र है—वह आपको जीवनका ज्ञान देता है। जो लोग यह मानते हैं कि बीमारी भाग्यसे, ग्रहोंके फेरसे, किसीके जादू-टोना करा देनेसे अथवा किन्हीं ऊपरी कारणोंमें होती है उनसे प्राकृतिक चिकित्साका मेल नही बैठता। अधिकतर बल्कि अधिकतम बीमारियां हमारे अपने दोषमें होती हैं। उनको दूर करनेका निश्चय कर लीजिए और तदनुसार चलिए तो आप बीमारियोंसे मुक्त हो जायेंगे। कोई यह न माने कि वह सदा बीमार ही रहेगा या बीमार रहनेको इस दुनियामें पैदा हुआ है। स्वस्थ रहना स्वाभाविक है, बीमार रहना अस्वाभाविक। मनुष्य अपनी करतूतोंसे रोगी बनता है। दयालु प्रकृति हमेशा उसे रोगमुक्त करनेकी कोशिशमें रहती है। जिन एक दर्जन दोस्तोंके पत्र मैंने ऊपर उद्धृत किए हैं वे नजर दीढाकर देखें तो उन्हें अपने आसपास सैकड़ों बीमार पड़ते और बिना किसी दवाके दो-चार दिनोंमें अच्छे होते दिखाई देंगे। हिंदुस्तानमें कई ऐसे दवाखाने हैं जिनमें पांच-सात सौ रोगी रोज आते हैं और दवा ले जाते हैं। उनमेंसे अधिकांश ही कई दिन बाद अच्छे हो जाते हैं। क्या वे दवाकी बदौलत अच्छे होते हैं? ऐसा आप हर्गिज न मानें। उन औपधालयोंमें प्रति रोगी दो मिनटका समय भी नही दिया जाता। नाड़ीपर हाथ रखा और नुस्खेके कागजपर कलम चलाई। एकाध प्रश्न किया तो कर लिया। रोगीको तसल्ली हो गई कि

दवा मिल गई। अच्छा तो उसे होना ही है दवा दीजिए, या मत दीजिए। दवावे: नामपर एक काम हो जाता है पथ्य-परहेजका, जो वह यों नहीं करता। दुनियामें अधिकांश रोगी तो इसी तरह अच्छे होते हैं पर जिन्होंने अपने साथ अत्याचार किया या थोड़ा रोग होनेपर कुपथ्य किया है आगे चलकर उन्हींका रोग जीर्ण रूप धारण करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकका ऐसे ही जीर्ण रोगियोंसे संपर्क होता है। अक्सर देखा जाता है कि जब दवावाले दवाइया देते-देते रोगीकी दशा बिगाड देते हैं तब वह उनसे निराश होकर प्राकृतिक चिकित्साकी शरण लेता है। और खुशीकी बात है कि ऐसे रोगियोंमें भी सौमें पचहत्तर प्रकृतिक पथपर चलकर अच्छे होते हैं।

मैंने अपने इस कथनमें जो चीजें संक्षेपमें बताई हैं उन्हींको इस किताबमें विस्तारसे समझाकर बतलाया गया है। उसके सिवा प्राकृतिक चिकित्साके और मूल सिद्धांत भी बतलाए गये हैं। जीवन-शक्तिका सिद्धांत प्राकृतिक चिकित्साका जीवन ही है। उसकी इसमें विस्तृत व्याख्या की गई है। पाठकोंको चाहिए कि वह ध्यानपूर्वक इस किताबको पढ़ें। उन्हें सिर्फ अपने ही रोगोंका ही नहीं, हर रोगका इलाज इसमें मिल जायगा।

महावीर प्रसाद पोद्दार

२७. गर्माशयकी स्थानभ्रष्टता	..	११
२८. सुंदर आंखें	..	१०
२९. घृणित रोग ?	..	२५०
३०. मोटापा	..	२५६
३१. नपुंसकता	..	२६७
३२. दमा	..	२७६

खंड (३) स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

२७६

गला घैठना, वायु-विकार, कमरका दर्द, कानमें आवाज, बाल गिरना, बदरग आंख, पेशाबके साथ सफेदी, सर्दीमें तैलकी मालिश, कमजोर आंखें और चश्मा, गदी आंखें, विकृत त्वचा, पेशाबसे सुस्ती और कमजोरी, चौमडके गड्डे, मानसिक दुर्बलता, बालोंमें जुयें, ऊँचाई बढ़ानेके लिए, फाइलेरिया और अडकोप, रक्तचापमें भोजन, वायु-विकार क्यों? प्राकृतिक चिकित्सा और चीड़-फाड, विटामिन बी, बच्चोंमें कांच निकलना, सबरेकी सुस्ती, फुसिया, वजन कैसे बढ़ायें? ज्वरमें भोजन, दाढ़ीमें फुसिया, दुःस्वप्न, भोजनद्वारा मानसिक शक्ति, आंतोंकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि), रत्नी-युरोकोको स्वप्नदोष, सिर दुखना, बलगम निकलना, खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी), पोलियो, सिगरेट पीनेकी आदत, पेडपर चर्वी, ढीली त्वचा, ठंडे हाथ-पैर, देरसे मासिक और रक्ताल्पता, हाथ-पैर सूज आना, बच्चोंका लीवर, सोते समय मुंहसे लार, नाखूनोंपर सफेद चित्ते, घडकन बढ़ना, गलेमें छाले, धूक अधिक आना, त्वचाका चिकनापन, आठवें मासमें बच्चा, चेचकके दाग, फीलपाँव, कानसे मवाद, गर्मिणीकी मिचली, नकसीर, रतौंधी, आखोंमें कुकुरे, पेटमें घाव या छाले, माँको दुध कम होना, कुकुरक्षासी, बिवाई फटना, आंखोंके नीचे कालापन, आख आना, गर्भपातकी आशंका, गर्भवती और बच्चाका भोजन, गलमुआ, परांटे, लूसे बचाव, घेघा।

खंड (४) परिशिष्ट

३२७

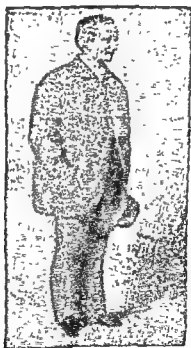
एनिमा लेनेकी विधि, मिट्टीकी पट्टी, कटिस्नान, मेहनस्नान, पैरका गरम स्नान, साधारण स्नान, कमरकी गीली पट्टी, छातीकी गीली पट्टी, घूपस्नान, स्वेदनके लिए घूप-नहान, स्पज, उपवास, रसाहार, फलाहार और फल-दूध, पानी पीना, भोजनका समय, चोकरसमेत आटेकी रोटी, दलिया, चावल, तरकारियाँ, सलाद या कचुबर, टहलना, गहरी सांस, सोना।

खंड (१)

प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और
सिद्धांत

प्राप्त की। उसका स्वास्थ्यगृह रोगियों और पीड़ितोंके लिये तीर्थस्थान बन गया। उपचारके लिए सारे संसारके लोग भुंड-के-भुंड वहां पहुंचने लगे।

अन्य कई उन्मायकोंकी भांति प्रिस्निजको भी काफी विरोधका सामना करना पड़ा। उसकी सफलताको देखकर तत्कालीन पुरातनपंथी चिकित्सक



डॉक्टर प्रिस्निज

उसके विरुद्ध हो गये। झूठी निंदा, अपमान, उपहास, गालियां, यहांतक कि अदालतमें कानूनी कार्रवाई, इन सबका भारी-चारीसे उसे सामना करना पड़ा। लेकिन अंतमें इस महान् प्राकृतिक चिकित्सकको अपने

विरोधियों पर विजय मिली। इस उत्पीड़न से प्रिस्निज की कीर्ति एवं प्रतिष्ठा और बढ़ गई। इन विरोधी प्रदर्शनों ने उसके लिए एक प्रकार के विज्ञापन का ही कार्य किया।

उसने अपनी सन्ध्या के समीप के रास्ते के एक पत्थर के समेपर यह अंकित कर दिया था—“तुम्हें धीरज रखना होगा।” इससे यह जाना जा सकता है कि इस साधारण व्यक्तिकी कैसी प्रतिभा थी और अपने कार्य में सफली-भूत होने का उसका कितना दृढ़ विश्वास था। इस वाक्य के द्वारा उसने अपने विरोधियों को क्षिप्त शब्दों में चेतावनी दी थी। उसने यह अनुमद किया कि पुरानी बीमारियों को दूर करने का एकमात्र साधन यह है कि शरीर के भीतर की रोग-निवारक शक्त को तीव्र बनाया जाय, जिससे वह गलत भोजन और रहन-सहन के कारण शरीर में एकत्र हुए विष को बाहर निकाल दे। लेकिन यह प्रायः एक ऐसा कार्य है जिसमें अधिक समय लगता है तथा इसके लिए बड़े धैर्य की आवश्यकता होती है।

जे० स्कॉथ

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के हमारे उन्नायक जोहान स्कॉथ (Johannes Schroth) का भी जन्म प्रिस्निज के जन्म-स्थान से कुछ ही मील की दूरी पर हुआ था। वह एक आस्ट्रियन था। उसने मुख्यतः व्यक्तिगत अनुभव के ही द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त किया। आरम्भ में वह केवल घायल कुत्तों तथा घोड़ों का ही उपचार करने का प्रयत्न करता था, लेकिन शीघ्र ही उसने मनुष्यों का भी उसी प्रणाली से इलाज करना शुरू किया। उसकी स्थानीय कीर्ति तेजी के साथ दूर तक फैल गई। चेकोस्लोवाकिया के लिडेबीज नामक स्थान पर, जहाँ उसने एक स्वास्थ्य-गृह खोला था, सारे सज़ार के रोगी गृह जाने लगे।

प्रिस्निज के संबंध में जो बातें घटित हुई थीं उनका सामना स्कॉथ को भी करना पड़ा। उसके समकालीन डाक्टरों तथा चिकित्सकों ने उसका भी विरोध किया। लगभग २० वर्ष तक उसे धृणित और अनुचित गालियाँ

सहनी पड़ी, यहातक कि उस कार्यके लिए जेल भी जाना पड़ा। आगे चलकर सन् १८४६ में विन्टमवर्गके ड्यूकने हस्तक्षेप किया। ड्यूकने पैरमें बुरी तरहसे जखम हो गया था और उनकी हालत नाजुक हो गई थी। उस समयके पुरातन-पथी डाक्टर-वैद्य उसे अच्छा न कर सके। आखिर डाक्टरोंने सलाह दी कि अब उसके अच्छा होनेका केवल यही एक उपाय रह गया है कि उसका पैर काट दिया जाय। इसके सिवाय बचनेकी और कोई आशा नहीं। इसपर ड्यूकने स्कॉथकी सस्यामे पहुंचाये जानेके लिए जोर दिया। वहा पहुंचनेके कुछ ही महीने बाद वे पूरी तरहसे घगे और स्वस्थ होकर लौटे।

उसके बाद उन्होंने अपना रोग दूर होनेका पूरा-पूरा विवरण प्रकाशित करके समस्त आस्ट्रियन सेनामें वितरित करवाया। स्कॉथके उत्पीडकोको यह अनुभव हो गया कि उनके लिए स्कॉथका और अधिक विरोध करना बेकार है। कुछ नये क्यालके तथा प्रगतिशील चिकित्सकों-ने तो स्कॉथकी चिकित्सा-प्रणालीका मनन किया और उसकी नकल भी करने लगे।

इधर प्रिन्सिज मालों और भरनोंके शीतल जलके प्रयोगपर निर्भर करता था, उधर स्कॉथने पट्टीके रूपमें नम-गर्मकी रोग निवारक प्रभावको महत्त्व दिया। उसने अपनी प्रणालीसे संबंधित एक आहारमास्त्र बनाया। उसकी सारी ज़िम्मेदारी 'स्कॉथ-चिकित्सा' कहलाई।

बनाइप

स्कॉथका समकालीन प्राकृतिक चिकित्सक एक बवेरियन था, जिसका नाम था सेवेस्टियन बनाइप। वह न केवल एक महान् चिकित्सक ही था, बल्कि एक शिक्षक तथा लोहमेर्वा भी था। वह ४५ सालने अधिक समयतक एक स्वाम्भ्य-गृह चलाता रहा, जिनमें उमने बहुत अधिक मपल्लताके साथ



फादर क्नाइप

रोगियोंकी चिकित्सा की। उसने प्रायः हर तरहके रोगोंको दूर करनेमें सफलता पाई।

क्नाइप जल-चिकित्साका बहुत बड़ा समर्थक तथा उसे प्रयोगमें लानेवाला व्यक्ति था। 'जल-चिकित्सा' नामक उसकी पुस्तक आज भी व्यापक रूपसे पढ़ी जाती है। वह रोगीकी बीमारी तथा शारीरिक प्रकृतिके अनुसार विभिन्न प्रकारके तापमानके जलका प्रयोग करता था। ७५ सालकी अवस्थामे सन् १८६७ में उसकी मृत्यु हुई।

आरनॉल्ड रिक्ली

विगत शताब्दीकी एक जल-चिकित्सा-प्रणालीका आचार्य आरनॉल्ड रिक्ली (Arnold Rickli) था। उसने आस्ट्रियामें केन प्रान्तके टेल्डास नामक स्थानपर वायु और घूपकी चिकित्साका सेनेटोरियम

स्थापित किया। यह सस्था संसारमें अपने ढंगकी एक थी। यहांपर चिकित्साकी जो पद्धति निकाली गई उसकी नकल संसारके प्रायः सभी



आरनॉल्ड रिक्ली

चिकित्सकोंने की। वह वायु-चिकित्सा (Atmospheric cure) नामसे प्रचलित है। इसका प्रयोग वे मुख्यतः कब्जके रोगियोंके इलाजके लिए करते हैं। रिक्ली न केवल समूचे शरीरपर वायु, प्रकाश और सूर्य-के आरोग्यकारी प्रभावका समर्थक तथा उपयोगकर्त्ता था, बल्कि वह कट्टर निरामिषभोजी भी था।

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के नियमों, जिनको वह प्रचारित करता था, कितने हैं इसका वह स्वयं एक आश्चर्यजनक उदाहरण था। उसने ६७ वर्ष की लंबी आयु पाई थी और मरने के समय तक वह स्वस्थ और स्फूर्ति-पूर्ण बना रहा।

हेनरिच लेमैन

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली डा० हेनरिच लेमैन (Heinrich Mann) को बहुत अधिक श्रेणी है। डा० हेनरिच जर्मन थे। उन्होंने



हेनरिच लेमैन

ड्रेसडेन (Dresden) में एक स्वास्थ्य-गृह स्थापित किया था। मनुष्य जो भोजन करता है उसमें स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कौन-कौन-से गुण होने चाहिए? इसके लिए दूधको मापदंड स्थापित करनेवाले डा० लेर्मन ही थे। आहार-विज्ञानको उन्होंने जो सबसे बड़ी सहायता पहुंचाई वह उनका स्वास्थ्यके लिए आवश्यक तत्वोंसे संपन्न प्राकृतिक खाद्योंके महत्वका अनुमयान था। लेकिन उन्होंने जो यह प्रमाणित किया कि साधारण तौरसे काममें लाये जानेवाले नमकके अत्यधिक प्रयोगसे क्या हानि पहुंच सकती है तथा धराब आदि पीना कितनी मूल्यताकी बात है, उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली निश्चय ही उनकी चिर-कृतज्ञ रहेगी।

लूई कूने

समयतः प्राकृतिक चिकित्साके सबसे बड़े आचार्य लूई कूने थे। उनका भी जन्म जर्मनीमें हुआ था। अभी वह केवल २० सालकी अवस्थाके ही हो पाये थे कि उनका स्वास्थ्य विल्कुल नष्ट हो गया। डाक्टरों चिकित्सा कराकर उनके माता-पिता मर चुके थे। पुरातन-यथी डाक्टरोंके इलाजसे जब वे ऊब गये तो उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साकी शरण ली, जिसके बाद शीघ्र ही उनके स्वास्थ्यमें सुधार होने लगा। इमका उनपर इतना अधिक प्रभाव पड़ा कि वे अब इसके भक्त बन गए। उन्होंने कई सालतक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका अध्ययन किया। अनंतर सन् १८८३ में उन्होंने लिपज़िग (Leipzig) में एक स्वास्थ्य-गृह खोला।

वह जितने तरीकोंसे रोगियोंका उपचार करते थे, उनमें धूप-स्नान, वाष्प-स्नान, कटि-स्नान और मेहन-स्नान थे। उनका मुख्य कथन था—
“केवल सफाई ही रोगोंको दूर कर सकती है।” वह रोगीको निरामिष आहार अर्थात् सब्जी और रोटी खानेको बताते। रोगीकी परीक्षाके लिए वह मुख्यतः रोगीके चेहरे और उसकी गर्दनका निरीक्षण करते।
‘नवीन चिकित्सा-विज्ञान’ ((The New Science of Healing)

और आकृति-निदान (The Science of Facial Expression) —



लूई कूने

ये दो उनकी सबसे अधिक प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। इनमेंसे पहली पुस्तक का संसार की प्रायः सभी भाषाओं में अनुवाद हुआ है। लूई कूने का यह सिद्धांत कि सभी रोगों की जड़ एक ही है अथवा मूल रूप में सभी तरह के रोग समान हैं—आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा की एक आधार-शिला है।

एडोल्फ जस्ट

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के - एक - अन्य आचार्य एडोल्फ जस्ट

(Adolf Just) थे, जिन्होंने जर्मनीमें हार्ज पर्वत (Harz Mountains) पर 'जगवान' नामक सेनेटोरियम स्थापित किया था। ये मिट्टीके प्रयोगके जन्मदाता हैं। ये नंगे पैर चलने-फिरनेपर भी जोर देते



एडोल्फ जस्ट

थे ताकि पृथ्वीकी प्राकृतिक शक्तियोंसे शरीरका मजबूत काम हो सके। उन्होंने 'प्राकृतिक जीवनका जोर' (Return to Nature) नामक



प्रसिद्ध भोजन-शास्त्री एरनोल्ड एहरिस्ट

पुस्तकमें यह दिखाया है कि प्राकृतिक रहन-सहनके द्वारा मनुष्य किस प्रकार अपना 'कायाकल्प' कर सकता है। उनका कहना है कि अनुचित रहन-सहन तथा प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके ही कारण मनुष्यको रोग होते हैं। एडोल्फ जस्ट टीका लगवानेके विरोधी थे।

प्राकृतिक चिकित्साके प्रतिपत्तिका निर्माण यूरोपमें ही नहीं हुआ है। हमें आधुनिक रूप देनेमें अमरीकाका भी हाथ रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके प्रथम अमरीकन उन्नायक जेम्स सी० जैक्सन (James C. Jackson) थे। उनका जन्म मई १८११ में हुआ था। पैंतीस सालकी अवस्थामें वे बीमार पड़े। अमरीकाके डाक्टरोंने रोगको अगाध्य बताकर जवाब दे दिया। चारों तरफमें निराशा होकर वह माइन्स ओ० ग्लेसन (Silas O. Gleason) को, जो प्रिन्सिजके शिष्य थे और जिन्होंने अमरीकामें जलचिकित्सा-गृह खोला था, शरणमें आए। वहाँपर एक सालके भीतर ही उनकी हालत काफी सुधर गई। उसके बाद वे ग्लेसनके साथीदार बन गये। इसके साथ ही उन्होंने एक मेडिकल कालेजमें अध्ययन करना भी आरम्भ किया। वहाँमें उन्हें डाक्टरी करनेका लाइसेंस मिला। बादमें उन्होंने डैन्सविली (Dansvilli) न्यूयार्कमें 'जैक्सन सेनेटोरियम' की स्थापना की। आगे चलकर उसकी गणना अमरीकाकी सर्वप्रसिद्ध स्वास्थ्य-संस्थाओंमें की जाने लगी। जैक्सनने दवाइयोंका बहिष्कार करके जल, विश्राम, वैज्ञानिक व्यायाम, आहार, मानसोपचार तथा अन्य प्राकृतिक उपचारोंका सहारा लिया। उनका आदर्श वाक्य था : "उचित रहन-सहनके द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करो।" उनकी मृत्यु ८५ वर्षकी अवस्थामें हुई। उनके मरनेके बाद उनके पुत्र डा० जेम्स एच० जैक्सन उस सेनेटोरियमको चलाते रहे। फिर वह संस्था अमरीकाके सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक बरनर मैकफैडेनकी संरक्षतामें आ गई।

रसेल टी० ट्राल

अमेरिकाके दूसरे प्राकृतिक चिकित्साके उन्नायक डा० रसेल टी० ट्राल (Dr. Russel T. Trall) थे, जिन्होंने फ्लोरेस, न्यूयार्कमें

हाइजिनिक थेराप्यूटिक प्रणालीकी स्थापना की। वह प्राकृतिक जीवन और रोगोपचारके संबंधमें विश्व-विख्यात पुस्तक-लेखक थे। यद्यपि उन्हें पुरातन-संधी मेडिकल स्कूलमें शिक्षा दी गई थी, तथापि वे आगे चलकर प्राकृतिक चिकित्सक बन गये।

जे० एच० कैलाग

अमेरिकाके एक दूसरे महान् वयोवृद्ध प्राकृतिक चिकित्साके आचार्य डा० जे० एच० कैलाग (Dr. J. H. Kellog) थे जो मिचीगन (Michigan) के संसार-प्रसिद्ध पैटिल फ्रीट सेनेटोरियमके डाइरेक्टर थे। जल-चिकित्सा, मालिश, धूप, चिकित्सा आदि अनेक विषयोंकी पुस्तकें लिखनेवाले आप दूसरे विश्व-विख्यात अमेरिकन लेखक हैं।

हेनरी लिण्डल्हार

डा० हेनरी लिण्डल्हार (Dr. Henry Lindlahr) एक दूसरे अमेरिकन आचार्य हैं, जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी विचार-धारा और उसके कार्योंपर निर्णयात्मक प्रभाव डाला है। उन्होंने एक ऐसे सिद्धांतका प्रतिपादन किया, जिसका अनुसरण आजकलके सभी प्राकृतिक चिकित्सक करते हैं। आपका कहना था, “प्रत्येक तीव्र रोग प्रकृतिकी रोगनिवारक शक्तिका परिचायक है।” आपका विश्वास है कि मनुष्यको अपने जीवनमें आगे चलकर जो तरह-तरहकी खतरनाक बीमारियोंका सामना करना पड़ता है उसका मुख्य कारण यही है कि वह आरंभके रोगोंको ओपाधियों और सुइयोंके द्वारा दवानेका प्रयत्न करता है। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साके सभी विविध पहलुओंमें सहकारिता स्थापित करके उसे एक पूर्ण विज्ञानका रूप देनेमें असाधारण कार्य किया। चक्षु-विज्ञान (Iridiagnosis) के वे जोरदार समर्थक थे। उन्होंने अपने नामसे शिकागो और एमहर्स्टमें दो सेनेटोरियम खोले। ‘Iridiagnosis’ और ‘The Philosophy and Practice of Natural

'Therepeutic'—ये उनकी दो प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। डा० लिण्डल्हार पहले प्राचीनपयी डाक्टरों की चिकित्सा-प्रणालीके अनुसार रोगियोंकी चिकित्सा



हेनरी लिण्डल्हार

करते थे। एकाएक वह स्वयं बीमार पड़ गये। बीमारीकी हालतमें उन्हें जो कटु अनुभव हुए उनसे वे यह समझ गये कि औषध-विज्ञान और शल्य-शास्त्र उनकी सहायता पहुंचानेमें कितने असफल हैं। अनंतर उन्हें चिकित्सा-का एक नया मार्ग—एक नया सिद्धांत—मिला और वह था प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत।

टिलडेन

अमेरिकाके प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सकोंमें डा० जे० एच०

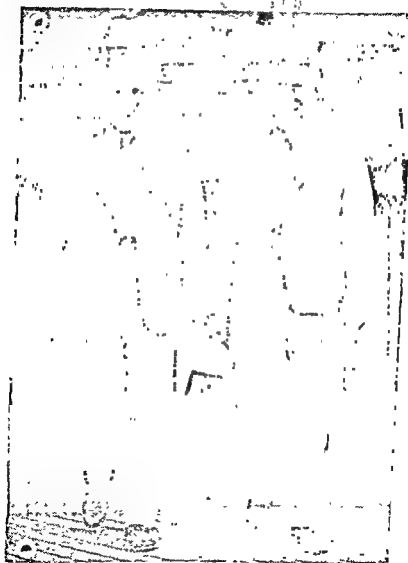


वरनर मंकंडेन : आजके एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक

टिलडेन (Dr. J. H. Tilden) का स्थान सबसे ऊंचा है। उनका कहना है कि उपचारकी ठीक विधि यह है कि उन आदतोंको रोक दिया जाय जो स्वस्थ रहनेके लिए विधातक हैं और भीखा जाय कि किस प्रकारका जीवन व्यतीत करना चाहिए। डा० टिलडेन बड़े लेखक और विचारक थे। उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक 'बिगडा स्वास्थ्य' (Impaired Health) है।

बेनेडिक्ट लस्ट

अगर यहांपर डा० बेनेडिक्ट लस्ट (Dr. Benedict Lust) के नामका उल्लेख न किया जाय तो प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास अधूरा



वेनेडिक्ट लस्ट और अमेरिकन नैचुरोपैथिक
एसोसियेशनके अध्यक्ष: जेस्सी मर्सर गहमन

रह जायगा। डा० लुसि बोचार्थ वनाइपके शिष्य थे और अमेरिकाके एक भ्रमण्य प्राकृतिक चिकित्सा-संवंधी कालेजके प्रधान थे।

अन्य आचार्य

इसी प्रकार डा० डिवी (Dewey) और एल्फ्रेड डब्ल्यू० मैककेन, अमेरिकाके सुप्रसिद्ध आहारशास्त्री, डा० एण्ड्र्यू ही स्टिल, आस्टियो-



इंग्लैंडके प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक : स्टैनली लोफ

पैथीके जन्मदाता और काइरोप्रेक्टिकके संस्थापक डा० डेनियल डी० पामर (Daniel D. Palmer) के नाम छोड़े नहीं जा सकते।

अगर केवल योग्यता और कार्य-सफलताके विचारसे देखा जाय त
 ऐसे कई एक अंग्रेज, अमेरिकन तथा अन्य यूरोपीय प्राकृतिक चिकित्स
 हैं, जिनके नामोंका यहांपर उल्लेख किया जाना चाहिए लेकिन यहां उ
 सबका परिचय देना समभव नहीं है। यहांपर प्राकृतिक चिकित्साके विकास
 के क्रमका केवल सरसरी तीरपर सिंहावलोकन ही किया गया है।

: २ :

जीवन-शक्ति

बीमार पड़कर अच्छा होनेमें जितना बखेड़ा है उससे बहुत कम बखेड़ा बीमार न पड़नेमें है। पर आप कहेंगे कि बीमार पड़ना चाहता कौन है? बीमार न पड़ें यह क्या हमारे अस्तियारकी बात है? जहर सोलह आने आपके बशकी बात है। पर उसके लिए यत्न तो करना ही पड़ेगा।

हमारे शरीरमें जीवन-शक्ति नामकी एक वस्तु है, वह जब मनुष्यके शरीरमें यथेष्ट मात्रामें रहती है तो वह रोगके हमलासे बचा रहता है। रोग रास्ता भूलकर यदि आ भी गये तो वह शक्ति भटपट उन्हें निकाल बाहर करती है।

चिकित्सक शरीरकी इस वस्तुको पहचानते हैं। वे पीले, मुरझाये चेहरेको देखकर कई बार कह देते हैं कि देखो, तुम्हारी जीवन-शक्ति बहुत कम हो रही है, उसे बढ़ाओ, अन्यथा तुम किसी भी रोगके घंगुलमें फस सकते हो।

पर जीवन-शक्ति क्या है, यह बहुत कम लोग जानते हैं और वह कैसे बढ़ाई जा सकती है, इसे तो और भी कम।

याँ समझनेकी हम उसे बल, आशा, उत्साह एवं आत्मविश्वासका पुंज कह सकते हैं। आकाशचारी पक्षियोंके चहचहानेके पीछे कौन-सी शक्ति होती है? उनके पशु किसके बरोसे दौड़ते, भागते एवं कुलाचे मारते हैं? बच्चेकी उछल-कूद, दौड़-धूप, किलकारिया, चेहरेपर सुर्खी, मनमें उत्साहका दरिया बहनेका रहस्य क्या है? जीवन-शक्ति। इसके विपरीत, हम काम करते जरूर हैं, पर सरमें हलका-हलका दर्द लिये गए,

काममें पूरा मन नहीं लगता। खाते जरूर हैं, पर पेट पूरा साफ नहीं होता। इस तरहकी शिकायत करनेवालोको किस चीजकी कमी है? जीवन-शक्तिकी। यदि आदमी जीवन-शक्तिसे भरपूर हो तो रोग हो ही क्यों और यदि हो भी जाय तो वह इतना दुःखदायी क्यों हो? क्यों वह देर-तक ठहरे। हलके अंधड़की तरह आना और शरीररूपी आंगनको साफ करके भाग जाना चाहिए। उसके बाद मनुष्यको अपने अंदर पहलेसे अधिक उत्साह-स्फूर्ति, मौज-मस्तीका अनुभव करना चाहिए।

पूर्ण स्वस्थ शरीरमें रोग स्याम पा कैसे सकता है? महान् वैज्ञानिकोंका कहना है कि शरीरके जीवन-शक्तिसे भर-पूरा होनेपर रोगके कीटाणुओंकी दाल बहा नहीं गलती।

सिर्फ रोग ही नहीं उसके होनेके खतरेसे भी मुक्त होनेके अनुभवकी नीमत आप लगा सकते हैं? यह अमूल्य निधि सभी प्राप्त कर सकते हैं और उसे जीवनके अतक बनाये रख सकते हैं। रोगका भय सार्वभौम है। कुछ लोगोंके लिए तो रोगका डर मृतसे भी ज्यादा डरावना है। पर कोई भी सुलझे दिमागका आदमी अपनेको इस भयसे मुक्त कर सकता है। वह अपनी जीवन-शक्ति इतनी बढ़ा सकता है कि शरीर रोगसे सदा मुक्त रहे। और जीवन-शक्तिको बढ़ाना ही रोगसे—चाहे उसका नाम कुछ भी क्यों न रख दिया गया हो—मुक्ति पानेका एकमात्र रास्ता है।

जिन नियमोंपर चलनेसे जीवन-शक्ति बढ़ती है वे बहुत सरल हैं। पहले उन्हें जानना और फिर उनपर चलनेकी इच्छा होनी चाहिए। एक बारके अनुसरणसे वे सर्वथा स्वामाधिक हो जाते हैं और फिर उनके पालन-में मनोबल लगानेकी जरूरत नहीं होती।

स्वास्थ्यको सुंदर बनाने अथवा जीवन-शक्ति बढ़ानेके साधन हैं आराम, नौद, धूप, हवा, पानी, भोजन और सृजनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें।

माता-पिताके रोगी होने और उनकी गलत रहन-सहन एवं अनियमित

भोजनके कारण कुछ लोग जन्ममें ही बहुत थोड़ी जीवन-शक्ति लेकर पैदा होते हैं। पर प्रकृतिकी गति हमेशा उन्नति एवं पूर्णताकी ओर रहती है, अतः वे भी स्वास्थ्य-नियमोंपर चलकर अपनी जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं, एवं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

निद्रा

निद्रा जीवन-शक्तिका सबसे बड़ा स्रोत है। यह केवल शारीरिक विश्रामका साधन ही नहीं है। निद्रावस्थामें अनेक महत्वके कार्य भी होते हैं। सोनेमें जागते समयसे शक्ति बहुत कम खर्च होती है इसलिए सोनेमें शक्तिकी बचत भी होती है।

जीवन, शक्तिका दूसरा नाम है। शरीर अपने सारे कामोंके लिए इसी शक्तिपर निर्भर है। पर यह शक्ति कहाँसे आती है हमें इसका ज्ञान न होनेपर भी, हम यह जानते हैं कि यह शक्ति अथवा प्राण सारे आकाशमें व्याप्त हैं। धूप, हवा एवं पानीमें यह प्राण प्रवाहित होता रहता है और जब हम इनका उपभोग करते हैं, हमारे शरीरका कण-कण इसे पीता अथवा सोसता है। हम सोते समय इन प्राणोंके समुद्रमें अवगाहन करते रहते हैं। सोनेकी दशामें हमारा चेतन मस्तिष्क निश्चेष्टावस्थामें रहता है। इस समय जाग्रदवस्थाकी अपेक्षा हममें शक्तिका प्रवाह बहुत सरलतामें होता है। इस शक्तिको हम किस सीमातक अपनी ओर आकर्षित करते हैं और उसे अपनेमें मिला पाते हैं यह कुछ हदतक हमारी जन्मजात शक्तिपर निर्भर करता है। यह हमारी विचार-धारा और रहन-सहनके तरीकेपर भी निर्भर करता है। विचार-धारा और रहन-सहनका तरीका हमारे अधिकारकी चीजें हैं। हम इन्हें दुरुस्त रखकर इस शक्तिको अपनी ओर अधिकाधिक आकर्षित कर सकते हैं और जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं। साधारणतः लोग निद्राके महत्वको समझते हैं। डाक्टर और वैद्य भी सोते रोगीको जगाकर दवा देनेसे रोकते हैं। निद्रा स्वयं सबसे बड़ी ओषधि

अधिक लाम उठानेके लिए इसे स्वच्छ एवं शुद्ध वायुसे करना चाहिए।



जलका प्रयोग बाह्य एवं आंतरिक स्वच्छता एवं पीनेके लिए किया जाता है। पिये गये जलसे आंतरिक स्वच्छता होती है। पर वह गंदा रहे तो सफाईके बदले शरीरमें गंदगी ही बढ़ेगी। अतः पीनेके लिए उपयोग किया जानेवाला जल विशेष स्वच्छ हो इसका विशेष खयाल रखना चाहिए—और इस सफाईका काम जल अच्छी तरह तभी कर पाता है जब वह खाली पेट या हलके पेट पिया जाता है। अतः जल पीनेका समय सवेरे उठते ही, सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले एवं भोजनके दो-तीन घंटे बाद रखा जाय तो उत्तम रहेगा। यो थोड़ा पानी भोजनके साथ भी पीना अनुचित नहीं है।

ठंडे पानीसे स्नानके आनंदको सभी जानते हैं। स्नानके बाद जिस दिव्यताका अनुभव होता है वह देवताओंके अनुभवकी चीज है। ताजगी एवं आनंदका अनुभव हमें जलकी ठंडकके कारण होता है। जवानीका अर्थ है रक्तकी गतिका तीव्र होना; उसमें शिथिलता आया बृद्धापेका लक्षण है। ठंडे जलके स्नानसे रक्तकी गति तीव्र होती है। शरीर-तापकी अपेक्षा ठंडा जल त्वचापर लगनेसे निकटकी रक्तवाहिनियां एवं शिराएं सिकुड़ती हैं, रक्त तेजीसे भीतरकी ओर दौड़ता है और फिर खाली जगहको भरनेके लिए दूनी गतिसे एवं अधिक मात्रामे वापस आता है जिसका अनुभव हमें पानीसे लगी ठंडकके तुरंत बाद आनेवाली गरमीसे होता है। इस प्रकार ठंडे पानीका स्नान रक्तसंचालनको समुचित एवं स्वस्थ रखनेमें सहायक होता है। इसके विपरीत गरम पानी स्नायुओंको शिथिल करता है, उससे स्नान करनेके बाद ताजगी नहीं सुस्तीका अनुभव होता है। जितना ही पानी गरम होगा, सुस्ती ज्यादा आवेगी अतः हमेशा हर मौसममें ठंडे पानीसे ही स्नान करना ठीक है। ठंडे पानीके स्नानका लाम स्नानके पहले सारे शरीरको हाथसे या तौलियेसे रगड़कर बढ़ाया जा सकता है।

पांच-सात मिनटके रगड़नेसे ही त्वचा गरम हो जायगी और उसपर ठंडा पानी पड़ेगा तो रक्तकी गति अधिक तीव्र होगी। रगड़नेका एक और लाभ होगा कि रोम-कूप खुल जायंगे और शरीरकी सफाई अधिक हो सकेगी।

जो सक्षम हैं वे स्नानके इस लाभको और भी बढ़ा सकते हैं। वे स्नानके बाद शरीरको तौलिएसे न मुत्ताकर हथेलीसे रगड़-रगड़कर सुखा लें। इससे त्वचाके अनेक रोग चले जाते हैं त्वचा कांतिमान और सजीव बनती है। रगड़नेसे जो श्रम होता है उससे कसरतका लाभ मिलता है।

✓ भोजन

नींद, धूप, हवा, पानीकी अपेक्षा भोजनका मसला बहुत कम आवश्यक है। कहना इतना ही है कि इसके संबंधमें यदि केवल एक नियमका पालन किया जाय कि कुदरत हमें जो खाद्य जिस तरह प्रदान करती है उसका हमें उसी रूपमें प्रयोग करना चाहिए, तो इसके संबंधमें जितनी गलतियां होती हैं उन सबसे हम बच जायंगे। हम खुराकमें जितनी ही कारीगरी लगाते हैं उतनी ही उसे बिगाड़ते हैं। जिन खाद्योंका उनके स्वाभाविक रूपमें उपयोग न हो सके उनका हमें कम-से-कम उपयोग करना चाहिए। इस तरह फल, भेवे, कच्ची तरकारियां, कच्चे दूधका प्रयोग अधिक हो और अन्नका कम-से-कम। उस कम मात्राको मिगोकर और अकुर उगाकर बड़ी सफलताके साथ खाया जा सकता है। आप जानते ही हैं कि खाद्यमें प्राण होता है और यह भी जान लीजिए कि आग-के संपर्कमें आनेपर यह बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। जीवन-शक्ति बढ़ाने-के लिए प्रयत्नशील व्यक्तिको इसका खयाल रखना चाहिए।

विचार

विचार और स्वास्थ्यका क्या संबंध है इसे प्रायः सभी लोग जानते हैं। चिंताको चिंताकी सगी बहन कहा जाता है। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ और मोह भी कम-बिनाशक नहीं हैं। क्रोधका घातक प्रभाव तुरंत दिखाई देता

है। मुंह सूख जाता है, बदनकी गरमी बढ़ जाती है और भूत चली जाती है। इन सभी घातक प्रवृत्तियोंसे बचना चाहिए। यस्तुतः ये सभी सराब स्वास्थ्यके लक्षण हैं। अपनेको स्वास्थ्यके रास्तेपर टांक देनेपर इन सभी प्रवृत्तियोंपर आपका स्वयं अधिकार हो जायगा।

विचारोंको घातक एवं सृजनात्मक दोनों प्रकारका बनाया जा सकता है। आप किसीको यह दीजिए कि भाई ! तुम तो बड़े दुबले हुए जा रहे हो, उसका चेहरा लटक जायगा और कहिए तुम तो बहुत घुसा नजर आ रहे हो, उसको चेहरेपर मुस्कराहट और लाली दीड़ जायगी। इस प्रकार हम अपने धारेमें, हम कमजोर हैं सोच-सोचकर अपनेको कमजोर बनाते हैं और अपने मनको निश्चित रूपसे यह बताकर कि मैं स्वस्थ हूं और स्वस्थ होता जा रहा हूं, अपनेको स्वास्थ्य-मार्गके उन्नत पथपर लगाते हैं। रातको सोते समय मनमें धारणा करनी चाहिए कि स्वस्थ रहना हर प्राणीका जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करके रहूंगा। हमेशा अपनेको शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, आशा एवं स्फूर्तिका केंद्र समझिए। फिर ये बिना मुलाए आपके पास आ जायंगे।

यदि रोग हो ही जाय तो उसकी मर्यादताके सारे विचार रोगीको अपने दिमागसे निकाल देने चाहिए। जहांतक हो सके रोगको सरल समझना चाहिए। इसमें तो संदेह नहीं कि उचित उपचारोंसे रोगोंकी मर्यादता स्वतः चली जाती है। कभी निराश नहीं होना चाहिए। विश्वास रखना चाहिए कि मेरा स्वस्थ होना निश्चित एवं ध्रुव है। ऐसा विश्वास करनेकी आवश्यकतापर जितना जोर दिया जाय थोड़ा है। इस विश्वासके बलपर रोग मगाकर स्वास्थ्य लौटाया जा सकता है और मृत्यु जीवनमें परिणत भी जा सकती है।

चुरी आदतें

जीवन-शक्ति बढ़ानेके इन उपायोंके अलावा ऐसी आदतोंसे भी बचना चाहिए जिनसे जीवन-शक्तिका ह्रास होता है। एक तरफ यदि

आप जीवन-शक्ति बढ़ानेके उपाय करते रहें और दूसरी ओर ऐसी आदतोंके भी गुलाम बने रहें जो जीवन-शक्तिको नष्ट करती हैं तो फिर जीवन-शक्ति कैसे इकट्ठी होगी? जीवन-शक्ति बढ़ानेके अबतक जो उपाय बताये गये हैं उनपर न चलने या उनके विपरीत चलनेसे जीवन-शक्ति नष्ट होती है। पर जीवन-शक्ति नष्ट करनेके कुछ सीधे उपाय भी हैं, जैसे चाय, काफी, सिगरेट, शराब, ताड़ी, गाजा, भाग एवं दवाओंका व्यवहार तथा मैथुनकी अधिकता। जिस प्रकार क्रोध, घृणा, डर आदि जीवन-शक्तिको नष्ट करते हैं उसी प्रकार जल्दबाजी, कार्याधिक्य एवं जल्द-से-जल्द धन कमानेकी व्यग्रता भी जीवन-शक्तिका कम नाश नहीं करती। मानसिक तथा अन्य शारीरिक ऐसी अनेक आदतें हो सकती हैं जिनमें आदमी फँसा हो सकता है और अनजानमें अपनी जीवन-शक्तिका नाश करता रह सकता है। हर आदमीको चाहिए कि वह स्वयं अपनी आदतोंका अध्ययन करे। जो विनाशकारी हों उन्हें छोड़ दे। जीवन-शक्ति बढ़ानेके अन्य उपायोंका पालन करना एवं बुरी आदतोंद्वारा जीवन-शक्तिका नाश करते रहना तो बागसे सुन्दर पुष्पोंको चुनकर नालीमें डालना है।

जो व्यक्ति निद्रा, वायु, मूत्रका लाम लेते हुए नियमित रूपसे कसरतके साथ-साथ कभी-कभी उपवासद्वारा पाचन-शक्तिको भी आराम देते रहेंगे वे निश्चय ही जीवन-शक्तिके अधुण्ण मंडारके अधिकारी होंगे।

कीटाणु और रोग

कीटाणुओंके होनेसे किसीको इनकार नहीं है। ये हैं और उस हवामें भी हैं जिसे हम फेफड़ोंमें ले जाते हैं और हमारे भोजन और जलमें भी। पर हम यह नहीं मानते कि इन कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं। अमुक रोगवाले रोगीके शरीरमें अमुक कीटाणु मिलते हैं, यह भी सही है, पर रोगी शरीरमें इन कीटाणुओंका पाया जाना, रोगका कारण नहीं बनू रोगका एक लक्षणमात्र है।

बहुतसे डाक्टरोंने इस बातको प्रमाणित भी किया है। डाक्टर आर० एल० घार्टियस कीटाणु-शास्त्रके विशेषज्ञ माने जाते हैं। उन्होंने अपनी पुस्तक "डाइग्नोसिस वाइ भीन्स आफ दी ब्लड" (रक्तद्वारा निदान) में लिखा है कि "इसका कोई सबूत नहीं दिया जा सकता कि यदमा होनेके पहले रोगीके शरीरमें यदमाके कीटाणु मिलते हैं। यद्यपि कहा यह जाता है कि रक्त ही रोगोंतक यदमाके कीटाणुओंको ले जाता है। पर यदमाके कीटाणु आजतक रक्तमें नहीं मिले।" कीटाणु-शास्त्रकी अनेक पुस्तकोंमें यह लिखा है कि किसीके शरीरमें तीन-चार रोगोंके कीटाणु मिल सकते हैं, पर उनमेंसे एक भी वह रोग जो ये कीटाणु पैदा कर सकते हैं, नहीं मिलता। तो क्या यही एक बात किसी हदतक यह प्रमाणित नहीं करती कि कीटाणुओंसे रोग पैदा नहीं होते? अन्न, जल आदिमें छोटे कीटाणुओंको तो पकाने समय गरमीद्वारा मार दिया जा सकता है, पर हवा 'इनसे कैसे शुद्ध की जायगी? और हवामें तो कीटाणु रहते ही हैं, फिर हम सब क्यों नहीं बीमार पड़ते? हैजा, प्लेग-सी महामारी फैलनेपर—जिनका कारण कीटाणु ही बताए जाते हैं—जितने लोग मरने हैं उनमें बहुत अधिक तो बचे ही रहते हैं! डाक्टर और कीटाणु-शास्त्रकी ओरमें कहा जाता है

कि इसका कारण यह है कि शरीरमें ऐसी शक्ति होती है जो हमें रोगसे बचाती है।

प्राकृतिक चिकित्सक कहते हैं कि जिस शरीरमें यथेष्ट जीवन-शक्ति होती है उसका कीटाणु कुछ बिगाड़ नहीं सकते। कीटाणुओंको जीने-बढ़ने-के लिए उपयुक्त सामग्री चाहिए—अर्थात् गंदा शरीर।

कई वर्ष हुए इस कथनकी सत्यता जॉन फ्रासर, एम० डी० ने प्रमाणित की थी। उन्होंने इस विषयपर एक लेख सन् १९१६ में अमेरिकामें प्रकाशित होनेवाली पत्रिका "फिजिकल कल्चर" में लिखा था। इस लेखमें उन्होंने टारंटोंमें जो कई प्रयोग किये गये थे उनका वर्णन किया है, वह यों है :—

"कीटाणु घातक है अथवा नहीं, यह साबित करनेमें टारंटोने बहुत बड़ा भाग लिया है। केवल तीन वर्ष इसी एक बातके अध्ययनमें बिता दिए गए कि "कीटाणु कब पैदा होते हैं?" जवाब यही मिला कि "जब एक रोग शरीरमें पैदा हो जाता है उसके बाद ही उस रोगके कीटाणु उस शरीरमें मिलते हैं" यह कथन इस बातको प्रमाणित करता है कि रोगके कारण ही कीटाणु पैदा होते हैं न कि कीटाणुओंके कारण रोग।

"सन् १९१४ में एक बार एक डाक्टर डिप्थीरियाके पचास हजार कीटाणु पानीमें डालकर यह प्रमाणित करनेके लिए भी गया कि कीटाणु रोग पैदा नहीं करते। उसके मित्रों और संबंधियोंने उसके इस कार्यका घोर विरोध किया और कहा कि यह तो मौतको न्योता देना है। पर कई दिनोंतक प्रतीक्षा करनेपर भी उसे डिप्थीरिया नहीं हुआ। तब दूसरे पक्षको बाध्य होकर यह मानना पड़ा कि कीटाणुओंमें रोग पैदा करनेकी शक्ति नहीं है। पहले पहल डिप्थीरियाके कीटाणु आजमानेका कारण यह था कि एकोनाइट डिप्थीरियाकी रामबाण ओषधि समझी जाती है और लोगोंका यह विश्वास था कि, अगर उक्त महाशयको डिप्थीरिया रोग हो भी जायगा तो एकोनाइटकी सहायतासे उन्हें बचा लिया जायगा।

"दूसरी बार डिप्थीरियाके ठासों कीटाणु एक ब्यक्तिकी जिह्वाके

नीचेके कोमल भाग एवं नाकमें डाल दिए गए, फिर भी रोगका कोई चिह्न प्रकट न हुआ। इस फलसे उत्साहित होकर और भी अनेक रोगोंके कीटाणुओंकी परीक्षा की सोची गई। निमोनिया रोगके कीटाणुओंपर तो कई प्रयोग किए गए। उन्हें करोड़ोंकी तादादमें दूध, रोटी, आलू, मांस, पानी आदिमें डालकर खाया गया तथा इन कीटाणुओंको रोग पैदा करनेके लिए बहुत उत्साहित भी किया गया। पर रोगका एक लक्षण भी वे प्रकट न कर सके।

“एक प्रयोग मियादी बुखारके कीटाणुओंपर किया गया। उन्हें भी लाखोंकी तादादमें शुद्ध जल, ताजा दूध आदिके साथ निगला गया। यह खास खयाल रखा गया था कि कीटाणु खूब सजीव हों पर कीटाणु खाने-वालेको इसके सिवा कोई अनुभव नहीं हुआ कि उसने कीटाणु निगले थे।

“मैनिजाइटिस (दिमागपर असर करनेवाली एक बीमारी)सी मयानक बीमारीपर तो अनेक प्रयोग किए गए। कहा जाता है कि यह बीमारी नाकको कोमल झिल्लियोंमें पनपती है। अतः नाकमें करोड़ोंकी तादादमें ये कीटाणु डाल दिए गए, पर धैर्यपूर्वक कई दिनोंतक प्रतीक्षा करनेपर भी रोगके दर्शन नहीं हुए।

“सन १६१४ से १८ तककी अवधिमें इस तरहके प्रायः १५० प्रयोग किए गए। पर किसी भी प्रयोगका फल ऊपरके फलोंसे भिन्न न निकला।”

इस तरहके प्रयोग दुनियामे जगह-जगह किए गए हैं। और उनका व्योरा विस्तृत रूपसे बतलाया जा सकता है लेकिन “कीटाणु रोग पैदा करते हैं” यह सिद्धांत गलत साबित करनेके लिए ऊपर जितना कहा गया है वह काफी समझा जाना चाहिए।

यदि हम प्राकृतिक चिकित्साके इस बड़े सिद्धांतको कि “कीटाणु रोग पैदा नहीं करते बल्कि कीटाणु उस शरीरमें पैदा होते हैं जिसमें उनके फलने-फूलने योग्य सामान होता है” मान लें तो हमें प्राकृतिक चिकित्साके दूसरे सिद्धांतके सम्भन्धमें सहायता मिलेगी। तब हम समझ सकेंगे कि कीटाणुओंको मारनेके लिए लगाए गए टीके और इंजेक्शन आदिसे

रोग नहीं जाता, इस विधिसे शरीरमें जहर जरूर इकट्ठा हो जाता है।

आप यह सकते हैं कि कौन जाने हमारा शरीर ऐसा हो जहाँ कीटाणुओंके पतपनेकी सुविधा हो तो टीका लगवाकर रोगसे बचे रहना क्या अच्छा नहीं होगा ?" अथवा रोग हो जानेपर इंजेक्शनके सहारे कीटाणुओंको भारकर स्वस्थ हो जाना सुरक्षित न होगा ? बात देखनेमें बहुत सुंदर प्रतीत होती है पर इसमें कोई तथ्य नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सक यह बिल्कुल ही नहीं मानते कि कीटाणु किसी प्रकार भी रोग लानेमें सहायक होते हैं। वे तो कीटाणुको शत्रु नहीं मित्र मानते हैं। उनका विश्वास है कि कीटाणु रोग हटानेमें सहायक होते हैं, रोग पैदा करनेमें नहीं। जो डाक्टरोंके सिद्धांतको ईश्वर-वाक्य समझ बैठे हैं उन्हें कीटाणुके मित्रोंका-सा काम करनेकी बात हास्यास्पद प्रतीत होगी, पर थोड़ी-सी बातें हमारे कथनकी सत्यता प्रतीत करा देगी।

जब फल सड़ जाता है तब उसमें कीड़े पड़कर उसे खाने लगते हैं। दुनियामें कीटाणुओंका कार्य ही है गंदगी साफ करना। शरीरमें भी ये इसीलिए पैदा होते हैं। कीटाणु शरीरमें वही कार्य करते हैं जो सड़े फलमें कीड़े। कीड़े-मकोड़ोंके कारण फल नहीं सड़ते, पर कीड़े-मकोड़े भोजनके लिए ऐसे फलोंकी तलाशमें रहते हैं, जो सड़ रहे हों। कीटाणु स्वस्थ रंग-रेशोंको कोई क्षति नहीं पहुंचा सकते, पर जब शरीरमें ऐसा सामान इकट्ठा हो जाता है जो कीटाणुओंके खाने लायक हो तो वे वहां पैदा होते हैं। शुद्ध शरीरमें चाहे करोड़ों कीटाणु क्यों न डाल दिए जाएं, वे वहां जाकर अवश्य मर जायेंगे। क्योंकि वहां उनके खाने लायक कोई चीज न मिलेगी। गंदे शरीरमें कीटाणुओंका मिलना इस बातका परिचायक है कि वे सफाईके उस पवित्र कार्यको कर रहे हैं जिनके लिए उनका जन्म हुआ है। इस दृष्टिसे कीटाणु हमारे शत्रु नहीं, मित्र ही साबित होते हैं।

एलोपैथिक डाक्टरोंका मत है कि रोगकी चिकित्सा करनेके लिए

रोगके कारणका पता लगाना आवश्यक है और जब रोगके कारणका पता लग जाता है तो चिकित्सा करना सरल हो जाता है। यदि यह सही है कि कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं और अमुक कीटाणु अमुक रोग पैदा करते हैं तो फिर चिकित्साकी जरूरत ही क्या रह जाती है?" यह रोग तो संसारसे उन कीटाणुओंको मारकर खतम कर देनेसे दूर किया जा सकता है। पर ऐसा हुआ कहां? "कीटाणु रोग पैदा करते हैं"—इस मिथ्यातके जन्मदाता पाश्चुर ये पर क्या किसी भी रोगकी आजकी स्थितिमें और पाश्चुरके पहलेकी स्थितिमें कोई अंतर आया है? यदमाके कीटाणुओंका पूरा पता लग गया है, फिर भी यदमा उसी तरह फैला हुआ है, धँगा गालों पहले फैला हुआ था। कीटाणुओंको मारकर हम रोगका कोई भी रोगी अच्छा नहीं किया जा सकता। हाँ, जब रोगीका शरीर ऐसा स्वस्थ बनाया जा सका है कि रोग रह ही न सके तभी यह रोग गया है।

वजन और स्वास्थ्य

एलोपैथीके साथ-साथ जिस प्रकार कीटाणुवादका होआ आया उसी प्रकार वजनकी कमी-बेशीका भी। चेचक, हैजे आदिके लिए ठीका, गले-की टॉसिलसे बचनेके लिए रोज कीटाणु-नाशक दवाकी पानीमें मिलाकर कुल्ली करना, दूधको उबालकर उसे कीटाणुरहित करना इत्यादि बातें एलोपैथीकी ही देन हैं। इन अभिशापोंने साधारण जनताके स्वास्थ्यको कितनी हानि पहुंचाई है यह सब न बताकर यहां हम केवल वजनके संबंध-में फैले भ्रमके बारेमें ही कुछ कहना चाहते हैं।

स्कूलोंमें बच्चोंके स्वास्थ्यकी प्रतिमास जो परीक्षा होती है उसमें पहला काम होता है वजन लेना। एक दुबले, पर तेज-सरार और फुर्तीले लड़केका भी वजन कम देखकर डाक्टर तुरंत कह बैठता है कि तुम्हारा तो वजन बहुत कम है, तुम बीमार पड़ सकते हो, कुछ खा-पीकर वजन बढ़ाओ। इंस्योरेंस कंपनियां, जिन्होंने औसत वजनके चार्ट तैयार किये हैं, वे ही अब कहने लगी हैं कि दुबलोंसे मोटे शीघ्र मरते हैं और मोटे बीमार पड़नेपर दुबलोंकी अपेक्षा मुश्किलसे समल पाते हैं। इतनी उम्रमें इतनी ऊंचाई होनेपर इतना वजन होना चाहिए, यह बतानेवाले चार्ट स्वास्थ्यके मापदंड नहीं हैं, वे तो केवल एक उम्र और एक ऊंचाईके बहुतसे लोगोंके औसतमात्र हैं। यह औसत निकालते वक्त यह बिल्कुल नहीं देखा गया था कि उनमें कितने और किस वजनके ज्यादा बीमार हैं, क्योंकि यह चार्ट इस दृष्टिसे बनाये ही नहीं गये।

गलती यही होती है कि औसत वजनको स्वास्थ्यका आदर्श समझ लिया जाता है और औसत वजनसे अधिक होना उतना घातक नहीं समझा जाता जितना कि कम होना। अतः किसीका यदि किसी कारणवश वजन

कुछ कम हो जाय तो तुरंत यह समझ लिया जाता है कि उसका स्वास्थ्य खराब हो रहा है और उसे स्वास्थ्य-सुधारके लिए उपदेश मिलने लगते हैं। समझ लेते हैं कि उनका मित्र किसी भयंकर रोगके चंगुलमें फँस गया है और उचित उपचार न हुआ तो उन्हें उसके संगसे वंचित होना पड़ेगा।

एक दुबला-पतला आदमी खूब स्वस्थ हो सकता है और मोटा बीमार। बीमार हो सकता है यही नहीं, अनुभव यह कहता है कि मोटा आदमी अक्सर बीमार होता ही है। स्वास्थ्य एक अलग चीज है, उसका वजनसे कोई संबंध नहीं है। स्वस्थ मनुष्य एक हल्केपनका अनुभव करता है, जो अनुभव करनेकी ही चीज है, इसे नापनेके लिए कोई भी यंत्र पर्याप्त नहीं है। इसलिए वजनसे स्वास्थ्यका संबंध जोड़ना भारी भूल है। इसमें स्वास्थ्यको गौण और वजनको प्रधान समझनेकी भ्रामक-दृष्टि छिपी हुई है। वजन स्वतः कोई चीज नहीं है, वह स्वास्थ्यका एक परिणाम है। स्वस्थ आदमीका वजन कुछ भी हो, उसे चिंता करनेकी जरूरत नहीं है, न वजन बढ़ानेका प्रयास करनेकी। और न मोटे आदमीका अपने मोटापे-को रोगोंके प्रति कवच समझकर रोगोंकी उपेक्षा करना ही अच्छा है।

वजन वास्तवमें शरीरके कोषाओं, इंद्रियों, रग-मुट्ठों, ग्रंथियोंके कार्यों, मनुष्यकी परिस्थितियों तथा उसमें पैतृक गुणोंके संचारका परिणाम है। यदि शरीरके कोषा, ग्रंथियाँ आदि ठीक काम करें तो परिणामतः शरीरका एक वजन होगा ही। वही आपका सही वजन है। फिर, आपको कैसे कोई बतला सकता है कि आपका इतना वजन होना ही चाहिए। वजन शरीरके कार्य-परिणामपर निर्भर है और इसकी गतिका सही अंदाज कैसे कोई लगा सकता है कि सही वजन निर्धारित कर सके।

वजनके संबंधमें प्रत्येक आदमी स्वयं एक नियम है। उसपर कोई भी बाहरी नियम थोपा नहीं जा सकता। अब पाठक यह समझ सकेंगे कि एक आदमी देखनेमें दुबला-पतला होते हुए भी स्वस्थ हो सकता है। इस आदमीके शरीरके कोषा, ग्रंथियाँ आदि समुचित रूपसे कार्य कर रहे हैं, पर इस आदमीके छरहरे वदनका, फुर्तिलि किस्मके होनेके कारण उसे

लोग "हाड़-पजर", "मरियल" कह सकते हैं, जबकि वह अपने दोहरे बदन-वाले कितने ही मित्रोंसे अधिक स्वस्थ ही नहीं, अधिक जीवन-शक्तिवाला भी हो सकता है।

एक चिकित्सा-संघी पत्रिकामें एक लेख प्रकाशित हुआ था, जिसमें यह दिखाया गया था कि दुबले-पतले आदमी मोटे और दोहरे बदनवालोंकी अपेक्षा सत्रामक रोगोंसे कम पीड़ित होते हैं। कारण यह बताया गया था कि दुबलोंमें मोटे आदमियोंकी वनिस्वत जीवन-शक्ति अधिक होती है। मोटे अधिक भोजन करने एवं उसे पचाने या पचानेके प्रयासमें अपनी जीवन-शक्ति अधिक खर्च करते हैं, इससे कौटाणुजोंके आक्रमण होनेपर उनसे लड़नेके लिए उनमें जीवन-शक्ति धाकी नहीं रह जाती। मुटापा दुबलेपनसे इसलिए भी ज्यादा खतरनाक है कि मोटा अक्सर मुटापा मानी स्यास्थ्यके गलत संसारमें विचरण करता रहता है। उसका मुटापा महा लगनेपर भी उसे वह दूर करनेकी कोशिश नहीं करता, या कोशिश करनेकी सोच करके भी कोशिश नहीं कर पाता। संभवतः मोटाईके साथ-साथ उसकी इच्छाशक्तिका भी नाश हो जाता है। मुटापेके मानी है चर्बी बढ़ना। चर्बी तभी बढ़ती है जब शरीरकी ग्रंथियोंकी स्वाभाविक कार्य-प्रणाली अव्यवस्थित हो जाती है। ऐसी हालतमें ग्रंथियोंके स्वस्थ हुए बगैर मुटापा किसी भी तरह नहीं रोका जा सकता। मुटापा शुरू होते ही यह प्रयास किया जाय तो लाभ शीघ्र होनेकी आशा है।

कुछ लोग प्रकृत्या किंचित् मोटे होते हैं। वे मोटे होनेपर भी स्वस्थ रहते हैं। अतः तौल और स्यास्थ्यका संबंध जोड़नेके पहले मनुष्यके शरीरकी बनावटको समझनेकी कोशिश करनी चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा और वजन

प्राकृतिक चिकित्सामें, सभी रोगोंकी चिकित्साके मूलमें, शरीरसे विजातीय द्रव्यका निकालना ही प्रधान कार्य होता है। प्रत्येक रोगीके शरीरमें विजातीय द्रव्य जमा रहता है, जो शरीरको अपना कार्य स्वाभाविक रूपसे करने नहीं देता। इस विजातीय द्रव्यके निकल जानेपर ही शरीर

अपनेको स्वस्थ कर पाता है। इस तरह चिकित्सा-कालमें—विजातीय द्रव्य निकालनेमें—वजन घटता है। वजनका यह घटना अवसर अस्थायी होता है, क्योंकि शरीरके निर्मल हो जाने तथा उसके कार्याके स्वामाविक रूपसे चलने लगनेपर वजन भी स्वामाविक दशाको पहुंच जाता है। यह वजन सुपुष्ट, ठोस, स्वच्छ एवं स्वस्थ तंतुओंका होता है। यदि घटा वजन रोग जानेपर भी पूरा-पूरा न बढ़े या बिलकुल न बढ़े तो इस नये वजनको अपना स्वास्थ्य-सूचक वजन मानना चाहिए और वजन बढ़ानेकी चिंतासे मुक्त रहना चाहिए।

बहुत कम लोग यह जानते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय घटनेवाला वजन सृजनात्मक होता है, एवं रोग निकालनेके लिए इसकी बड़ी आवश्यकता है। इस चिकित्सामें लगे लोगोंके नादान मित्र कह दिया करते हैं कि तुम तो "अपनेको मूखों मार रहे हो।" "जिस-तिस तरह वजन बढ़ाना ही चाहिए।" "ओह! तुम कैसे हाड़-से लगते हो।" कई बार ऐसी सूचनाएं स्वास्थ्यपर चलते पथिकको मार्गसे भटका देती हैं।

वजनकी नही, स्वास्थ्यकी चिंता करनी चाहिए, वजन अपनी चिंता स्वयं कर लेगा।

: ५ :

उभार

जब कोई बीमार पड़ता है तब स्वभावतः वह जल्द-से-जल्द अच्छा हो जाना चाहता है। मनुष्यकी इस इच्छाके कारण ही ऐसी चिकित्सा-पद्धतियां एवं औषधियां चल पड़ी हैं जो लोगोंको शीघ्र रोग-मुक्त करनेका वादा करती हैं। लोग भी उन औषधियोंका व्यवहार बिना समझे-बूझे करते हैं; वे कभी यह शंका नहीं करते कि ये औषधियां सदाके लिए कोई नुकसान पहुंचा सकती हैं। उन्हें इसका खयाल नहीं होता कि ये "शीघ्र फलदायी" औषधियां रोगके कुछ लक्षणोंको जो शुरंत दबा पाती हैं वह किसी-न-किसी प्रकारसे शरीरको क्षति पहुंचाकर ही।

रोगसे पीड़ित रोगी एकके बाद दूसरी दवा, सब नहीं तो अब लामकी आशामे, बिना इसपर विचार किये कि जो दवा वह प्रयोग कर रहा है वह प्रकृतिके रोग-निवारणके नियमोंके अनुकूल है या नहीं, आजमाता रहता है।

तीव्र रोग, जिसका एक बढ़िया उदाहरण जुकाम है, कुछ समयके लिए ही होता है और आप उसकी चिकित्सा करें या न करें स्वयं चला जाता है। हां, अनेक बार उसके लिए गलत दवा दी जाती है फलतः तीव्र रोग जीर्ण रोगका रूप धारणकर लेता है। तीव्र रोग अपनी मियाद पर स्वयं अच्छे होते हैं और यश मिलता है उस दवाको जो उसको मिटानेकी गरजसे दी जाती है, पर यदि उस दवाको खाते-खाते रोगी भर जाता है तो शायद ही कभी कोई उस दवाको रोगीकी मृत्युका कारण बताता है। प्रायः सभी लोग यह मानते हैं कि अंगुली कट जानेपर या कोई हड्डी टूट जानेपर घाव स्वयं भरता है, एवं हड्डी स्वयं जुटती है पर वे यह भूल जाते हैं कि घावको भरने एवं टूटी हड्डीको जोड़नेवाली ही शक्ति—जीवन-शक्ति शरीरमें होनेवाले प्रत्येक रोगको दूर करनेमें आश्चर्यजनक कार्य करती है।

शरीरकी रोग-निवारणको इस शक्तिपर प्रत्येक डाक्टर और रोगीको प्रत्येक रोगके लिए किसी नी दवाका व्यवहार करनेके पहले विचार करना एवं उसका अध्ययन करना चाहिए। जो भी चिकित्सा की जाय उसका शरीरकी अपनेको रोगमुक्त करनेकी शक्तिके साथ सामंजस्य होना आवश्यक है। जो भी शरीरके इस स्वभावके विरुद्ध केवल रोगके लक्षणोंको दूर करनेके लिए किया जायगा रोगको बिगाड़ देगा।

रोग-निवारणके लिए उपवास, उचित भोजन, जल आदिका उपयोग करनेवाले चिकित्सक जानते हैं कि जब रोगी अच्छा होने लगता है तब किसी-किसी रोगीको बीचमें थोड़े समयके लिए कोई तीव्र रोग हो जाता है—इस तीव्र रोगको रोगका उभार कहते हैं। इस प्रकार कड़ियोंको शरीर-शोधनके लिए चलती चिकित्साके कुछ सप्ताह बाद सारी त्वचापर जोरसे फोड़े-फुंसियां निकल आते हैं। इस समय भी यदि चिकित्सा चलती रहे तो फल यह होता है कि फोड़े-फुंसियां बहुत थोड़े समयमें अच्छे हो जाते हैं और रोगीका स्वास्थ्य हर दृष्टिसे पहलेसे अच्छा हो जाता है। इससे यह साबित होता है कि शरीर भी धी जाती सहायताको पहचानकर एक बार अपने अंदरकी गंदगीको निकालनेकी कोशिश करता है जिसके फलस्वरूप फोड़े-फुंसी होते हैं, या सर्दी लग जाती है या और कोई तीव्र रोग हो जाता है।

यह भी जान लेना चाहिए कि जब रोगोंको दूर करनेके लिए प्रकृतिके उपादानों—जल, घूप, फल-तरकारी आदि—का उपयोग होता है तब वे शरीरके गंदगी निकालनेवाले भागोंको अपने कार्यको तेजीसे करनेमें प्रवृत्त करते हैं। पर यदि शरीरमें इतनी गंदगी मरी रहती है कि मलमार्गोंके मानकी नहीं रहती तो शरीरको विवश होकर गंदगी दूर करनेका कोई नया रास्ता निकालना पड़ता है। इसी रास्तेको ऊपर बताया गया 'रोग-निवारक 'उभार' कहते हैं।

अतः प्राकृतिक चिकित्सा-विधिके जानकार चिकित्सासे जब रोग शीघ्रतासे जाता नहीं दिखाई देता तो निराश नहीं होते; क्योंकि वे जानते हैं कि आगे-पीछे उभार होगा और बहुत-सा काम अपने आप हो जायगा

और वे यह भी जानते हैं कि जब उमार होता है तब यदि दवाके सहारे उससे छेड़-छाड़ न की जाय तो वह शीघ्रतासे अपने आप चला जाता है।

इतना जान लेनेके बाद पाठक समझ गये होंगे कि रोज होनेवाला साधारण जुकाम शरीरकी गंदगी निकालनेका प्रकृतिकी ओरसे लाया गया एक उमार है। यदि डाक्टर इसके साथ छेड़-छाड़ न करें तो यह शरीरको अधिक स्वस्थ बनाकर अपने आप चला जायगा और जो आज जीर्ण रोगसे पीड़ित रोगियोंकी सख्या नित्य बढ़ती जा रही है वह कम हो जायगी।

खंड (२)

रोग और उनकी चिकित्सा



कब्ज

कब्ज हृद दज्जका परेशान करनेवाला रोग है पर जितना ही यह अधिक परेशान करनेवाला है उतना ही आसान है इसका जाना, बशर्ते कि आप इसे हटानेके लिए कुछ करनेको समुचित तैयार हों।

आप तो अपने मामूली कब्जसे पीड़ित होंगे पर मुझे तो रोज ही ऐसे आदमी मिलते हैं जो आज मूल गये हैं कि उन्हें कभी अपने आप भी शौच होता था। वे हर दूसरे, तीसरे या चौथे दिन दवा लेकर शौच लाते हैं और जो दो-तीन दिनपर शौच होनेमें संतुष्ट नहीं हैं वे हर रोज रातको रामनाम लेनेकी तरह मूल कब्ज होनेका ध्यान करते हैं और उसे सबेरे हटानेको दवा लेकर सोते हैं। इस तरह रोज कब्ज और रोज दवाकी आदत लोगोंमें कितनी अधिक है इसका अंदाज आप इसीसे कर सकते हैं कि मसालोंमें कुल मिलाकर जितनी कीमतकी दवा और रोगोंकी बिकती है उससे कई गुना अधिक केवल कब्जकी बिकती है। और इसमें हर-बहेरा-आंवला, गुलकंद, मुनक्का और उन सिगरेट, बीड़ी, काफी, चाय, चुरटकी कीमत नहीं जोड़ी गई है, जिनका उपयोग भी लोग कब्ज दूर करनेको किया करते हैं।

वास्तवमें अधिकतर लोग अपने शरीरकी कार्यविधिके बारेमें नहीं जानते। कब्जका कारण नहीं समझते। समझते ही नहीं, समझनेकी कोशिश भी नहीं करते। उनकी एक छोटी-सी किसी मशीन, साइकिल या मोटरमें कुछ नुक्स पैदा हो जाय तो उसे वे सौ बार खोले-भूंदेंगे, गड़-गड़की कारण ढूँढ़ेंगे पर अपनी शरीररूपी मूल्यवान् मशीनका कुछ भी खयाल न करेंगे, क्योंकि यह किसी तरह अतक चलती रहती है और बंद

होती है तो केवल एक बार, जब इसे बनानेके लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता।

इतना ही नहीं कि कब्जसे शरीरमें सिर्फं सुस्ती छाई रहती है, पेट भारी रहता है, सिरमें दर्द रहता है, खुस्की बनी रहती है, नींद ठीक नहीं आती, दिमाग उड़ता रहता है, मूख कम लगकर रह जाती है, पर कब्ज शरीरमें इन लक्षणोंको उत्पन्न करनेके साथ-साथ अनेक अन्य रोग पैदा करता है। अनेक क्या, जितने भी रोग हैं प्रायः उन सबकी जड़में यही रहता है। तभी तो इसे सब रोगोंकी नानी कहते हैं। रोग तो एक विकृति है, कोई भी रोग क्यों न हो यह शरीरकी विकृतिका लक्षणमात्र है और कब्ज विकृति पैदा करनेमें सर्वसमर्थ है। कैसे, सो सुनिए। आप जो खाते है उसके पाचन एवं परिपाकके बाद जो कूड़ा-कचरा-मल बाकी बचता है उसके शरीरसे समयपर खारिज न होनेको ही तो कब्ज कहते हैं ? यह मल जब समयसे नहीं निकलता तो अंदर पड़ा-पड़ा सड़नेके सिवा और क्या कर सकता है ? वहां सड़नेसे बदबू पैदा होती है, मल अधिक विकारमय बनता है। उससे गैस निकलती है, जो जहरका असर रखती है और गैसका स्वभाव है ऊपर उठना, फैलना। वह सारे शरीरमें पहुंचने-की कोशिश करती है और शरीरके अंग-अंगमें पहुंचकर उनके स्वाभाविक कार्योंमें बाधक होती है। जब यह भयंकर बाधा उनमें लग गई तो शरीर अपना स्वाभाविक कार्य कैसे कर सकता है ?

यही नहीं, मलका स्थान जो आंतें है उनमें चूसनेकी विचित्र शक्ति है। पाचनके बाद जो बचा हुआ सामान इन आंतोंमें आता है वह तरल-रूपमें रहता है यानी उसमें पानी होता है। आंतोंका काम इस पानीको जब्ब करना एवं बचे भागोंको ऐसा ढीला रहने देना है कि उसपर मल-धारक (याने आंतका वह भाग जहां मल जाकर इकट्ठा होता है) की मांस-पेशियां ठीक काम कर सकें और उसे बाहर निबाल सकें। पर जब-तक मल इन आंतोंमें पड़ा रहता है वे इसकी नभी चूसती ही रहती हैं और मल जब सड़ जाता है तो अपने स्वाभावानुसार उसका जहर भी वे चूसनेको

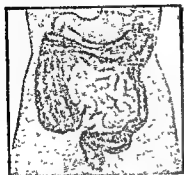
मजबूर होती हैं और चूसकर खूनमें मिलाती रहती हैं। इस दूसरी विधिसे भी शरीरमें जो विष आता है वह रक्तको विवृत करता है और रक्त-संबंधी अनेक रोगोंको जन्म देनेके साथ-साथ शरीरके सभी अंगोंके कार्योंको शिथिल करता एवं उन्हें रोगी बनाता है।

और जब यह चक्र दिनों, महीनों ही नहीं बल्कि वर्षों चलता रहता है तो फिर शरीर और उसमें रहनेवाले दिमागके निकम्मे होनेमें क्या संदेह है ?

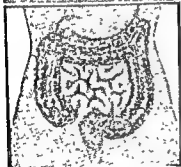
इस स्थितिको दूर करनेके लिए दवा ली जाती है। दवाएं अंदर जाकर क्या काम करती हैं ? इसका तमाशा देखना हो तो आप इन अधिकांश दवाओंका एक लघुतम भाग अपनी आर या नाकमें डालें तो इन दवाओंकी करतूत तुरंत आपकी समझमें आ जायगी। आप देखेंगे कि इन अंगोंमें दवा पहुंचते ही उनमें जलन पैदा होगी और उनसे पानी बहने लगेगा, इसी तरह जब ये दवाएं आमाशय, छोटी आंतों, बड़ी आंतों और मलघारक भागोंमेंसे गुजरती हैं तो वे इनसे पैदा हुई जलनके कारण पानी और लुबाब निकालने लगते हैं। और इन दवाओंके कारण नहीं, इन निकले हुए पानी और लुबाबके कारण मल आंतोंसे निकल जाता है, जिसे लोग कब्ज दूर होना कहते हैं। रोज-रोज दवा लेते रहनेपर दवाओंका असर आंतोंपर कम हो जाता है, उनसे पानी और लुबाब निकलना रुक जाता है। इस तरह दवाका असर धीरे-धीरे जाता रहता है। फिर और तेज दवा ली जाती है और वह भी कुछ दिन बाद निकम्मी हो जाती है पर तो भी लोग दवा लेते ही रहते हैं। उनकी सुन्दर पैकिंग लुभावनी शीशी उनका पीछा नहीं छोड़ती।

कब्ज रहना बिल्कुल अस्वामाविक है। कुदरतने आंतोंमें वह बल दिया है कि वे मलको आसानीसे दूर करती रहें। वे यह कार्य तभी स्वाभाविक रूपमें कर सकती हैं जब हम खाद्योंको उनके स्वाभाविक रूपमें ग्रहण करें। खाद्योंमें फल, तरकारियां, अन्न और दूध ही तो आते हैं। पर हम इनमेंसे कितनोंको अपने स्वाभाविक रूपमें लेते हैं ? हम फल और

ऐसी तरकारियां, जिन्हें स्वाभाविक रूपमें बहुत सरलतासे खाया जा सकता है, बहुत कम उपयोग करते हैं या बिल्कुल नहीं करते। अन्नोंकी मूँसी



आंतोंमें पुराना मल सूख गया है और कई जगह आंतें उसमें चिपक कर ऐंठ-सी गई हैं।



स्वस्थ एवं सशक्त बड़ी आंतें: ऐसी आंतोंमें आवश्यकतासे अधिक समय तक मल नहीं रुकता।



कब्जकी वजहसे मल बड़ी आंतोंमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और मारीपनके कारण लटक गई हैं और फूल गई हैं।

यानी आटेका चोकर, चावलका कन हम दूर कर देते हैं। दूधका पानी हम जलाकर या बिल्कुल निकालकर सोए या छेनेके रूपमें इस्तेमाल करते हैं या रसगुल्जा और सदेन बनाकर खाते हैं। गर्भके रसकी हम चीनी बनाते हैं, मिचंभसालोंको, जिनकी घरीरको बिल्कुल आवश्यकता नहीं है, विहृत स्यादके बसीमत होकर खाते हैं। अतः यदि आप चाहते हैं कि कब्ज न रहे तो इनका विचार शौचालयमें नहीं, भोजनालयमें कीजिए। भोजनपर, यह न्यादिष्ट होनेके अलावा कब्जकारक है या कब्जनिवारक हम दृष्टिने भी सोचिए।

तब आप अब मैदा, महीन आटेकी जगह चोकरसमेत मोटा आटा खाएंगे, चावल कनसमेत ही रोंगे, आपके भोजनमें फल-तरफारियोंकी मात्रा अन्नसे दूने बजनकी होगी, दूध कच्चा या एक उफानका पीएंगे। लीजिए कब्जकी दवा हो गई। यदि आपने यह गुर पकड़ लिया तो आपने कब्जकी जड़में कुठाराघात मार कर दिया।

यदि आपका कब्ज बहुत अधिक और पुराना है तो खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, पालक या पातगोभीको कच्चा ही इस्तेमाल कीजिए। इन्हें नहीं, मैं आपको इन्हें तेर-दो-तेर खानेको नहीं कह रहा हूँ। चौबीस घंटेमें केवल एक पाव लें और सो भी केवल एक नहीं कड़ियोंको मिलाकर लें। किन्ही दो-तीनको छोटा-छोटा काटकर एवं मिलाकर ऊपरसे नीचे का रस, नमक डालकर और उन्हें खाकर देखें। इनके विशिष्ट स्वादकी कल्पना आप इनका उपयोग किए बगैर नहीं कर सकते। केवल एक बार इनका उपयोग करनेके बाद ही इनका तिरस्कार करनेकी सोचें।

कै बार खाएं ?

केवल तीन बार खाएं। यदि आप दिनभरमें केवल दो बार भोजन करते हैं तो और भी अच्छा है और यदि आपकी उम्र चालीस वर्षसे ऊपर है तो मेरी सलाह है कि आप जरूर दो बार ही खाएं। जब मैं दो या तीन बार खानेको कहता हूँ तो उसका अर्थ आप शब्दशः लगाएं। अर्थात् दो या तीन बारके अलावा मुंहमे पानीके सिवा कुछ भी न डालें। तब फल

कब खाए ? ठीक ही है, लोग तो फलोंको धलुवा-पाता समझकर भोजनके घंटे आप घंटे बाद खाते हैं और इन्हें बिना भूखके खानेसे जब नुकसान होता है तब दोष अपनी अकलको नहीं, गरीब फलोंको दिया जाता है। और ऐसे अकलमदोद्वारा ही अमरुदको जूकाम, रीरे-ककड़ीसे जूड़ी-ताप, आमसे फोड़े-फुसी और सरबूजमें हैजा होनेकी बात वही और चलाई जाती है। फलोंको भोजनका अंग बनावे, सबेरेका नाश्ता केवल फलोंका हो, जी चाहे तो सायमं थोड़ा दूध भी हो सकता है। दोपहर और शामको भोजनके साथ भी कुछ फल रखे, और उन्हें भोजनका अंग समझकर खाएं, दूसरे खाद्योंको उनकी जगह कम करें। एक बात फलोंके बारेमें आपको और बता देती है कि मौसमी फल, आपके घरके दम-पाच कोसकी दूरीमें पैदा होने-वाले फल, आपको जो फायदा पहुंचाएंगे वह लाभ देनेकी क्षमता, दूरसे आए, कई दिनों पहले तोड़े, वासी फलोंमें नहीं है।

बहुतसे लोगोको कब्ज केवल इसलिए होता है कि वे पानी बहुत कम पीते हैं। जब ये लोग पानी पीनेकी आदत डाल लेते हैं तो उनका कब्ज फौरन चला जाता है। आप भी जाड़के दिनोंमें डेढ़-दो सेर और गर्मीके दिनोंमें दो-छाई सेर पानी जरूर पीएं। सबेरे उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीना एक बढ़िया आदत है।

उन आंतोंका स्थान जिनमें मल रहता है एवं जिनके अपना कार्य ठीक तरह न कर सकनेके कारण कब्ज होता है, नामिके तीन ओर है। वह नामिके दाहिनी ओर नीचेसे ऊपरकी ओर आती है और वहांसे बाएं तरफ वाई कोसतक पहुंचती है, फिर नीचेकी ओर उतरती है। वहां उनका अंतिम छोर है, जहां मल इकट्ठा होता रहता है, उस छोरको मलघारक कहते हैं। यहां मल धीरे-धीरे इकट्ठा होकर समय-समयपर खारिज होता रहता है। इस आतको सशक्त बनावे। आंत मांसपेशियोंकी बनी है और आप जानते हैं कि कसरत प्रत्येक मांसपेशीको सशक्त बनाती है। अतः कुछ ऐसी कसरतें करें जिनका प्रभाव आंतोंपर पड़े। टहलनेकी कसरत इस कार्यके लिए मयेष्ट प्रभावशाली है। सबेरे-शाम २ या तीन-तीन

मील निश्चित रूपसे टहलकर आप आंतोंको यह शक्ति देगे कि वह अपना काम बड़ी सुगमतासे करने लगेगी। इसके साथ ही आंतोंको मजबूत बनानेकी एक दूसरी तरकीब भी है। वह है उन्हें ठंडक पहुँचाना। एक मोटा-सा तौलिया चौपत कर छः इंच चौड़ा और एक फुट लंबा बना लें और ठंडे पानीमें भिगोकर और हलका-सा निचोड़कर पेहपर अर्धात् नाभिके नीचे पंद्रह-बीस मिनट रखें। इसके बजाय सेरमर मिट्टी ठंडे पानीसे लप्सी-सी सानकर तौलिए-जितनी ही लंबी-चौड़ी बनाकर ठंडे तौलिएकी जगह इस्तेमाल की जा सकती है। कुछ लोगोंको इस मिट्टीकी पट्टीसे अधिक लाभ होता है। ठंडकका इनमेंसे कोई भी एक प्रयोग टहलने जानेके पूर्व करें। पहले ठंडक फिर टहलकर गरमी लानेका यह प्रयोग आंतोंको शोध्न सजग करके उन्हें अपने काममें तेजीसे प्रवृत्त करता है।

शौचकी हाजतकी राह न देखें। हाजत तो उन्हें होती है जो हाजतकी सुनने हैं। दिनोत्तक उसकी न सुननेसे यह मंद या लुप्त हो जाती है। अतः कोई भी समय निश्चित करके दो बार शौच अवश्य जाएं। सुम्मेसे राय ले तो सबेरे उठनेके बाद आघसेर पानी पीकर दस मिनट टहलें और तब शौच जाय। शामको भोजनके बाद या सोने जानेके पहले शौच जाय। भोजनके बाद शौच जानेकी बात सुनकर कुछ लोग चौकेंगे। उनका ख्याल है कि भोजनके बाद शौच जानेसे उनका ख्या-पीया तुरंत निकल जायगा। पर यह बात नहीं है। यदि अतिसार रोग नहीं है तो वह चौदहसे अठारह घंटे बाद ही निकलता है। भोजन करते वक्त आंतोंकी गतिमें तीव्रता पैदा हो जाती है इससे पेट ठीक साफ होता है। जो मांस खाते हैं और जिन्हें तीन बार शौच जानेकी आदत डालनी हो उन्हें सबेरे उठते ही और दोपहर तथा शामके भोजनके बाद शौच जानेकी आदत डालनी चाहिए। ठीक आदत पड़ जानेके बाद शौचालयमें पाँच-चार मिनटसे अधिक बैठनेकी जरूरत नहीं पड़ती। शौचका जो भी समय निश्चित करें उसका पालन जरूर करें, शौच न हो तो भी शौचालयमें दस मिनट जरूर बैठें। धीरे-धीरे दोनों वक्त शौच अवश्य होने लगेगा। आरंभमें किसी एक वक्त न हो तो धबराएं नहीं। बिगड़ी आदत धीरे-धीरे ही बनती है।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्जसे कि जिसकी बदौलत बड़ी-बड़ी ऐसी कंपनियां खुल गई हैं जो कब्ज दूर करनेकी दवा बनाकर लाखों रुपये प्रतिवर्ष कमाती हैं और सैकड़ों नही, हजारों ही डाक्टर तथा दवाफरोशोंको अपनी दवा बेचनेके लिए इतनी ही रकम कमीशनमें देती है—आपको छुटकारा मिलेगा। बेचारे डाक्टर इन दवाओंकी अयोग्यता पग-पगपर अनुभव करते रहते हैं लेकिन पैसेके लालचमें दवाके गीत गाए ही जाते हैं और आपको भी वे गीत प्रिय लगते हैं। क्योंकि दवा लेनेमें आपको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते हैं। यहां तो आपको कुछ अधिक करना है। यदि आप कुछ करके पानेके सिद्धांतको मानने होंगे तभी यहां बताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी अनुभूति, नींदकी कमी या अधिकता आरम्भिक दशामें गठिया, दमा, अपच, सिरदर्द, कमरदर्द, दुर्बलताके अनेक रोगियोंने इस विधिको अपनाया है और कब्ज दूर होनेके साथ-साथ उन्हें उपर्युक्त रोगोंसे मुक्ति मिली है। इन रोगोंमें सुबह-शाम शक्ति और जाड़े-गरमी के अनुसार सुबह-शाम टहलने जानेके पूर्व पांचसे दस मिनटका कटिस्नान लेना शीघ्र फलदायी सिद्ध होगा।

बवासीर

जिन रोगोंके नामपर आज बड़ी-से-बड़ी ठगी चलती है उनमें बवासीर अग्रणी है। जहां डाक्टर अपने चाकूके बलपर इस रोगके रोगियोंसे पैसा ऐंठता है वहां साधु-संततक इस रोगकी जड़ी-बूटियां यांटते और अपनेको पुजवाते हैं। ऐसे विज्ञापनदाताओंकी तो बाढ़-सी ही है जो आकर्षक, पर भूठे विज्ञापनोंके बलपर बवासीरके रोगियोंकी जेब खाली करते और अपनी तथा विज्ञापन छापनेवाले पत्रोंकी जेब भरते हैं। येचारा रोगी एक जगहसे निराश होकर दूसरी जगह रोगमुक्त होनेकी आशामें जीवनभर भटकता और ठगाता है।

बवासीर रोग नहीं, रोगका लक्षण है। किसी बूखको नष्ट करनेके लिए उसे जड़से न उखाड़कर अगर उसके पत्तोंको काटते रहा जाय या केवल उन्हें नष्ट करनेकी कोशिश की जाय तो क्या कभी वह पेड़ समाप्त हो सकता है? यही हाल बवासीरमें आपरेसन अथवा दवाकी शरणमें जानेसे होता है। बवासीरके मस्से या खून आना कोई रोग नहीं है। रोग तो है वह कारण जिसकी वजहसे मस्से पैदा होते हैं अथवा खून आता है।

किसी भी साफ फर्शको आप कुछ दिनोंतक न बूहारिए उसपर मल जम जायगी। किसी खेतको खुला छोड़ दीजिए उसमें कटीले पौधे और घास जम जायगी। आंतें भी जब साफ नहीं होती, जब बराबर कब्ज बना रहता है तब आंतोंमें उसकी सड़नके कारण गरमी बढ़ती है। फल-स्वरूप या तो, आंतोंकी मित्रली कमजोर हो जाती है जिसपर जरा भी खराश लगते ही खून आने लगता है या वहां खून इकट्ठा होकर धीरे-धीरे बदगोस्त पैदा हो जाता है। पहली दशाको खूनी बवासीर और दूसरी-को बादी बवासीर कहते हैं।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्ज बदौलत बड़ी-बड़ी ऐसी कंपनियां खुल गई हैं जो कब्ज दूर बनाकर लाखों रुपये प्रतिवर्ष कमाती हैं और सैकड़ों नहीं, हजारों दवाफरोशोंको अपनी दवा बेचनेके लिए इतनी ही देती है—आपको छुटकारा मिलेगा। बेचारे डाक्टर अयोग्यता पग-पगपर अनुभव करते रहते हैं लेकिन पैमें गीत गाए ही जाते हैं और आपको भी वे गीत प्रिय दवा लेनेमें आपको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते : कुछ अधिक करना है। यदि आप कुछ करके पां होगे तभी यहां बताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी अनुमूर्ति, नी आरंभिक दशमं गठिया, दमा, अपच, सिरदर्द, रोगियोंने इस विधिको अपनाया है और कब्ज उपर्युक्त रोगोंसे मुक्ति मिली है। इन रोगों जाड़े-गरमी के अनुसार सुबह-शाम टहलने जां कटिस्नान लेना शीघ्र फलदायी सिद्ध होगा

और थोड़ा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या (४) तरकारी और नारियल। (अंजीर, किशमिश, मुनक्का एक बारमें एकसे दो छटांकतक लिए जा सकते हैं। इन्हें उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके वजनके दूने पानीमें बारह घंटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक बारमें एक छटांकतक ली जा सकती है।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही यवासीरके रोगियोंका कब्ज जा सकता है और उन्हें अपने रोगमें बहुत राहत मिल सकती है। पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आतोंकी गरमीके कारण मल मूत्र जाया करता है उन्हें आतोंकी मददके लिए कुछ दिनोंतक ईसब-गोलका प्रयोग करना पड़ सकता है। इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसबगोलकी भूमी चार आने भरकी मात्रामें उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसबगोल। (यदि ईसबगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसब-गोलको बीस गुने वजनके पानीमें बारहसे चौबीस घंटे पहले भिगो देना चाहिए)। जब ठीक पेट साफ होने लगे, ईसबगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग बंद कर देना चाहिए।

यवासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं। उन्हें दिनभरमें डेढ़-दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए।

आतोंमें बल लाने तथा मंस्सोंको सुखाने तथा त्वूनको बढ़ करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसके लिए सेर-डेढ़-सेर मिट्टी ठंडे पानीमें लपसी-सी सानकर नाभिके नीचे मूत्रेद्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेना चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी बनाकर रगोटके सहारे गुदाद्वारपर बांध लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थान-पर आध घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो बार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सवेरे नाश्तेके डेढ़ घंटे पहले और शामको भोजनके दो घंटे पहले है। मिट्टीके हटानेके बाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

अब आप सोचिए कि आतोमें गंदगी रहने देकर बवासीरसे कमी छुट्टी पाई जा सकती है? जबतक कि आंतें बिल्कुल साफ न रहने लगे बवासीर जा सकता है?

तो बवासीरका पहला इलाज—याने बवासीरको जडसे दूर करनेकी तरफ पहला कदम उठाना—कब्ज न रहने देना है।

पर बवासीर जिसको हो उसके कब्जका इलाज साधारण कब्जके रोगीसे थोड़ा भिन्न होता है। कब्जके रोगीको चोकरसमेत आटेकी रोटी दीजिए, फल-तरकारिया थोड़ी अधिक खानेको दीजिए उसका कब्ज चला जायगा पर कई बार बवासीरके रोगीकी तकलीफ इन्हीं खाद्योंके प्रयोगसे बढ़ जाती है। कई रोगी तो कई खाद्योंके प्रति विशेष संवेदनशील हो जाते हैं। किसीका बवासीर मिर्चीसे बढ़ता है तो किसीका आलूसे, तो किसीका करेलेसे। अमरूदसे तो प्रायः सारे बवासीरके रोगी दूर भागते हैं। जहां इस प्रकारकी शिकायतोंमें थोड़ा सत्य है वहां अधिकतर भ्राति होती है। यह सही है कि खूनी बवासीरके रोगीकी आंतें बहुत कोमल हो जाती हैं और उनपर जरा भी खराश लगनेसे खून आने लगता है। अतः आरंभमें रोगीको भोजनके चुनावमें बहुत सजग रहना चाहिए और हमेशा ऐसा भोजन चुनना चाहिए जिसका मूल मुलायम बने और जो कब्जकारक न हो। ऐसे खाद्योंमें गेहूंका दलिया, चोकरसमेत आटेकी रोटी, समी हरी भाजियां—विशेषकर पालक और बधुजा, तरौई, परवल, पातगोभी, मूली, पर्पाता, पका केला, खरबूजा, सेब, नाशपाती, दूध श्रेष्ठ हैं। समी दालें आंतोंकी गरमीको बढ़ाती और वायुकारक होनेके कारण कब्ज करती है। सूखे मेवोंमें किशमिश, मुनक्का, अंजीर, नारियल अच्छे हैं। इनमेंसे रोगीको अपना भोजन चुनना चाहिए। उसका भोजन इस प्रकारका हो सकता है।

सवेरे—पपीता या खरबूजा या नाशपाती और दूध।

दोपहर—दलिया और कोई पत्तीदार भाजी।

शाम—(१) कोई तरकारी और किशमिश या (२) रोटी-तरकारी

और थोड़ा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या (४) तरकारी और नारियल। (अंजीर, किशमिश, मुनक्का एक बारमें एकसे दो छटांकतक लिए जा सकते हैं। इन्हें उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके बजनके दूने पानीमें बारह घंटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक बारमें एक छटांकतक ली जा सकती है।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही बवासीरके रोगियोंका बर्ज जा सकता है और उन्हें अपने रोगमें बहुत राहत मिल सकती है। पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आंतोंकी गरमीके कारण मल सूख जाया करता है उन्हें आंतोंकी मददके लिए कुछ दिनोंतक ईसब-गोलका प्रयोग करना पड़ सकता है। इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसबगोलकी भूसी चार आने भरकी मात्रामें उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसबगोल। (यदि ईसबगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसबगोलको बीस गुने बजनके पानीमें बारहसे चौबीस घंटे पहले भिगो देना चाहिए)। जब ठीक पेट साफ होने लगे, ईसबगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग बंद कर देना चाहिए।

बवासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं। उन्हें दिनभरमें डेढ़-दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए।

आंतोंमें दल लाने तथा मस्सोंको मुखाने तथा शूनको बंद करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इसके लिए सेर-डैंड-मेर मिट्टी ठंडे पानीमें लपसी-सी सानकर नामिके नीचे मूर्त्रेश्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेना चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी बनाकर लगोटके सहारे गुदाद्वारपर बांध लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थान-पर आध घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो बार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सबेरे नाश्तेके डेढ़ घंटे पहले और शामको भोजनके दो घंटे पहले है। मिट्टीके हटानेके बाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

बरागीरके अधिकांश रोगियोंका रोग केवल भोजन-गुणार्थ, अल्प या पर्याप्त प्रयोग, मिट्टीके उत्पार एवं टहनियोंसे जा सकता है, पर कुछका रोग दूधका विषय होता है कि उन्हें विशेष उत्पारकी जरूरत ही मानी है। यह उत्पार है ओंठोंकी कुछ दिनोंके बिल्कुल गाढ़ रहना। इसके लिए रोगियों तीन दिनों तक दिनरातका उत्पार करना पड़ सकता है। तीन दिनोंका उत्पार तो बाँझ भी बर सकता है, पर एक मज्जाहवा उत्पार दो-तीन दिनोंके उत्पारके अनुभवके बाद ही करना चाहिए। एक बार तीन दिनोंका उत्पार कर देनेके बाद दूसरा उत्पार महीनेभर बाद करना उचित होगा। उत्पारमें मक्खे-जाम सेंद-हैड-भैंस गुनगुने गरम पानीका एनिमा जरूर लेना चाहिए। उत्पारमें रोज दो-तीन सेंद पानी पीते रहें। आराम करें। उत्पार सोड़नेके लिए पहले दिन किसी मक्खानीका या फव्वारा रंग दिनमें तीन बार पाय-मायमरकी मात्रामें लें, दूसरे दिन इसके बदले तीन बार कोई रंगीला फल या तरकारी लें। तीसरे दिन दो बार फल और तीसरी बार थोड़ा दलिया और तरकारी लें। फिर घीने-घीरे साधारण नाश्तपर आ जाय।

धदातीरमें भुक्ति पानेका मतलब है, बच्चा हटाना, शरीरको समस्त बनाना।

अग्निमंदता

क्या आप जानते हैं अग्निमंदता किसे कहते हैं? आगका मद हो जाना। कौन-सी आयका? जो पेटमें गये हुए भोजनको पचाती-पकाती है। मदसे मतलब है, उसमें भोजनको पचानेकी पूरी ताकत नहीं रह जाती। जिसका नतीजा यह होता है कि इस रोगके रोगीको बिना पचा ही भोजन मलके रूपमें निकलता है। पर यह बहुत बुरा होता है। शुरूमें तो यह रोग अपानवायु, अघोवायुके प्रकोपसे शुरू होता है। पेट भारी रहता है, समयपर भूख नहीं लगती। पर इस रोगके रोगियोंकी गलतीको क्या कहा जाय कि जो अपनी पाचन-शक्तिकी कमजोरीका खयाल किए बिना खाए ही जाते हैं। लालचमें पड़कर एक दिन, दो दिन नहीं, रोज उस घोड़ेसे, जो थककर गिरनेवाला ही है, बौद्ध दुलवानेकी कोशिश करते रहते हैं। उनका घोड़ा बौद्ध होता है जरूर, पर जो मंजिल उसे छः घंटोंमें तै करनी चाहिए थी उसे वह बारह बघा, अठारह घंटोंमें भी मुश्किलसे तै कर पाता है। फिर अग्निमांदके रोगीको दोपहरका खाना खानेके बाद शामको भूख न लगे तो इसमें आश्चर्य क्या है?

आप घोड़ेसे ठीक काम लेना चाहते हैं तो उसे आराम दीजिए, उसका मोह्र आधा या और भी कम कीजिए। आप एक-दो वक्तका उपवास कीजिए, अपना भोजन हल्का कीजिए, आपकी जठराग्नि प्रज्वलित होनेकी तैयारी करने लगेंगी। आपके बारेमें आप जानते होंगे कि यदि आप बुझती आगपर धी डालें तो वह जलनेके बजाय बुझने लगेंगी। अतः भोजन हल्का करनेके साथ-साथ उसमेंसे धी और सभी भारी चीजें निकाल दें। भोजनको स्वाभाविक कर दें। आपके भोजनमें हस्ती रोटी, बिना मिर्च-मसालेकी तरकारियां, रसदार फल और मट्ठा रहना चाहिए। मिर्च-मसाले भोजनको

मारी तो नहीं बनाते पर उनके गरम आग हमें जख्मों जख्मों जख्मों, मानी प्रगति तो नहीं अधिक, मानें तो गारेमें रहें और मनाते जख्म भी पैदा करने हैं। मोजन गाँव और स्वामाविर करनेमें ही जानता था नहीं पड़ेगा, यदि आप जख्म गाँव तो भी अपनी तरफ़ीक़ दूर न होगी। यदि अमृत भी, भावदयतामें अधिक, पानन-आलिंग अधिक साया जाय तो बिना ही काम करेगा। अतः आपनरुता यह है कि आप गाँव गाँव गाँव और बस जाए। कम यानी जितना पया सारने है उगने कम। आज पचानेकी अपनी जितनी ताकत है उगने कम। यदि आपने यह मूत्र मत्र पकड़ दिया तो मधुभिण आपने द्य रोगों पराग करनेका आपा मंशन मार दिया।

जठराग्निको प्रज्वलित करनेको बाहरी मरद भी दी जानी चाहिए। यह मरद—आप पेटकी गरमीने बाहरकी गरमी जोड़कर कर सकते हैं। रोज़ गुबह-साम—दिनमें दो बार, जब पेट खाली हो, या खानेके दो-तीन घंटे बाद, पेटको गरम पानीसे भरी खरकी धैर्यमें या गरम पानीमें भिगोकर निचोड़ें हुए तीलिये में किए। यह क्रिया पत्रह-बीस मिनट चलनी चाहिए। इस क्रियाको तीव्रतर करनेके लिए बीच-बीचमें तीन-चार मिनट-पर गरम पानीसे भीगे तीलियेको हटाकर ठंडे पानीमें भीगा तीलिया एक मिनटके लिए रखते जाना चाहिए। ठंडके बाद गरमीका उत्तर जरा अच्छा महसूस होता है। यह गरम-ठंडका फेर-बदल इसीलिए है।

यह तात्कालिक सहायता है, स्थायी लाभ पहुँचानेके लिए गारे बदनकी गरमी बढ़ानी चाहिए। इसका एक ही उपाय है व्यायाम। इसमें कोई संदेह नहीं है कि अग्निमंदताके रोगी कोई कसरत नहीं करते? करते तो यह मुमकिन नहीं था कि आप अग्निमांशके शिकार होते। अग्निमांश उन्होका होता है जो आलसी है और साय-साय खानेके भी लालची। बंदब लालची। यों तो कोई योगी ही होगा कि जो भोजनाधिक्यके पापों पूर्णतः मुक्त हो। पर यदि आप योगी नहीं बन सकते, आपमें उतना मानसिक बल नहीं है, तो शरीरसे मिहनत लेना तो आपके हाथमें है। उसे जीतिए, डटकर कसरत कीजिए।

कसरत भी एक विज्ञान है। डंड-बैठक ही कसरत नहीं है। उनका भी अपना स्थान है। इन कठिन कसरतोंसे लाभ पानेके लिए कुछ पूर्जा होनी चाहिए—शक्तिकी। उससे आप वचित हो गये हैं, तो कोई हल्की कसरत चुनिए। आपके लिए आरंभमें टहलना सबसे अच्छी कसरत होगी, फिर थोड़ा-थोड़ा दौड़ना। योगासन भी आपके लिए उपयुक्त हो सकते हैं, पर उन्हें इस छोटेसे लेखमें बताना या लिखकर सिखाना संभव नहीं है। उसके लिए आपको किसी गुरुकी तलाश करनी होगी। पर भूटे-सच्चे गुरुके खतरेमें न पड़ें तभी अच्छा है। आप टहलना शुरू करें। यदि आपके नजदीक कोई खुला मैदान है, हरी दूबकी कालीनवाला कोई स्थान है तो नगे पैर उसपर टहलें और पैरोंको कालीनका भजा लेने दें।

और क्या बतलाना बाकी रहा? मिनी-चुनी तो बातें हैं। और समझ लें। भोजनमें सवेरे मट्ठेका नाश्ता। दोपहर और शामको चोकर-समेत आटेकी रोटी और हरी तरकारियां। चावल खाना ही पड़े तो चावल और तरकारी लें। चावलका नाम मैं इसलिए नहीं ले रहा था कि चावलकी बात आते ही लोग दालकी मांग करने लगते हैं और दाल अग्निमंदताके रोगीको हजम नहीं होती। अतः आप चावल और तरकारी चला सकें तो चावल जरूर खायं और मूख लगे तो तीन बजेके लगभग कोई फल लें। दूसरी बात है पेटकी दो बार सेंक, जिसमें बहुत समझनेको है ही क्या। तीसरी बात है टहलना। सवेरे-शाम तेजीसे शक्तिके अनुसार टहलें। शक्ति बढ़नेपर, खाना पचने लगनेपर थोड़ा दौड़ना शुरू करें।

भोजन खूब चबा-चबाकर करें। इससे भोजनका स्वाद बढ़ेगा और कम भोजनमें तृप्ति होगी। पानी भी पीनेका खयाल रखे।

उदरवायु, अऊर्ध्ववायु, अधोवायु और सभी प्रकारके पाचनसंबंधी वायुविकारके लिए यह क्रम समान रूपसे उपयोगी है।

रक्ताल्पता (अनोमियां)

रक्ताल्पता जहां सौंदर्यका नाशक है वहां स्वास्थ्यविनाशक भी। और तमाशा यह है कि जब जवानीकी अवस्थामें मनुष्यको स्वास्थ्य और सौंदर्यकी प्रतिमूर्ति होना चाहिए उसी समय यह रोग अधिकतर होता है। अपनेपर अत्याचार भी तो युवक और युवतियां ही अधिक करते हैं! रातको सिनेमा-नाटकके पीछे देरतक जागना, बिना समझे-बूझे जो सामने आया, जहां आया खाना, श्रमसे किनाराकशी, शराब, चाय सिगरेटके, सहारे आनंदकी वृद्धिकी कोशिश; यह कर लूं, वह कर लूं की हविससे बिताइत एवं उत्तेजित मनोदशा, इन्हीकी होती है। बच्चे यह सब जानते नहीं, बूढ़ोंके पास वह शक्तिकी पूजा नहीं होती, जिसके बलपर यह सब किया जाता है। और पूजाका हाल आप जानते हैं। अकलमंदीसे उसका उपयोग करनेपर यह बढ़ती है, बेवकूफ घरकी पूजा भी गवा देते हैं। और ये नवयुवक एवं नवयुवतियां जिन्हे रक्ताल्पता हो जाती है किसी भी बेवकूफसे कम नहीं हैं। कहा भी तो है *A sick man is a rascal*, अर्थात् बीमारी बदमाशीका परिणाम है।

बेवकूफीके चिह्न इनमें प्रकट भी होने लगते हैं। रक्ताल्पता इनके मुखकी कांति एवं सौंदर्यको हर लेती है और इनकी चपलता छीनकर मर-पूर सुस्ती दे देती है। साथ-साथ बरातियोंकी तरह आते हैं मंदान्ति, कब्ज नाडी-दौर्बल्य। हृदयकी धड़कन भी इनकी कमी-कमी बढ़ जाती है, ऊर्ध्व वायुसे ये पीड़ित रहते हैं, खानेके बाद इनका गला जलने लगता है। इस रोगमें जहां पुरुषोंको स्वप्नदोष होने लगता है वहां स्त्रियोंका मासिक रक्त रुक जाता है अथवा स्राव बहुत न्यून एवं विवर्ण होने लगता है।

क्या आप अपने शरीरके रक्तके बारेमें जानना चाहते हैं? मुनिए।

रक्त देखनेको तरल है पर इसमें ठोस पदार्थ भी होते हैं जिनमें शर्करा, वसा, प्रोटीन एवं प्राकृतिक लवण शामिल हैं। हेमोग्लोबिन रक्तका विशेष अंग है, इसीपर रक्तकी लाली निर्भर करती है। वह भोजन-द्वारा रक्तमें आए लौहकी सहायतासे अपना कार्य संपादन करता है। लौह क्लोरोफिल (हरितीमा) का साथी है और हरी पत्तियां लौहकी प्रधान निवास-स्थान है।

रक्तके इस गठनसे आप इतना तो समझ ही गए होंगे कि रक्तकी लाली बढ़ानेके लिए भोजनमें लौहकी विशेष आवश्यकता है और इसकी प्रधान खान है हरे शाक और हरी तरकारियां। इनके अलावा लोहा चोकर, किशमिश, गाजर, मुनक्का, नारंगी, खजूरमें भी यथेष्ट मात्रा में मिलता है।

तो आप अपने भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी रखें, कुछ हरे शाक, तरकारियां, दूध और कुछ फल हों, बस, इतनेसे आप शरीरमें लौह पहुंचानेके कार्यक्रमपर लग जाते हैं।

पर शरीरमें गया हुआ भोजन पचे इसके लिए कुछ हल्की कसरतें भी करनी चाहिए। कुछ न हो तो टहलें ही। कोई भी श्रम करें, पर करें जरूर। पर इतना नहीं कि आप जोरसे थक जायें। श्रम एवं अपनी शक्तिपर हमेशा नजर रखें। शक्ति बढ़नेपर ही श्रम बढ़ावें।

कुछ देर धूपमें भी रहना चाहिए। प्रातःकालिक धूपमें जब वह प्राप्य हो, दस-पंद्रह मिनट खुले बदन रहना काफी होगा।

मालिश ऐसे रोगीके लिए विशेष लाभकारी होती है। जाड़ा हो या गर्मी ठंडे पानीका एक घड़ा सिरपर डलवाएं और बदन पोंछकर मालिश लेना आरंभ कर दें। ठंडकसे रक्तके लाल कणोंमें वृद्धि होगी और मालिश रक्तमें स्थायी तौरपर उनके बढ़ते रहनेमें सहायक सिद्ध होगी। यदि मालिशकी सुविधा प्राप्त न हो तो नहानेके बाद स्वयं अपने शरीरको हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़ना चाहिए।

खूब सोइए, जितनी नीद आवे उतना जरूर सोइए। मनको निश्चित

रलिए। बस, इतना-सा कार्यक्रम है जिसपर चलकर कोई भी अपने शरीरमें नूतन रक्तका निर्माण कर सकता है, त्वचाका पीलापन खो सकता है तथा काति, ओज एवं स्फूर्तिका घनी बन सकता है।

जीर्ण मलेरिया, सूनी बवासीर, उपदंश, घावसे बहुत-सा खून बह जानेसे भी रक्ताल्पताकी दशा उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार पैदा हुई रक्ताल्पता इनसे संबंधित रोगोंके दूर होनेपर ही जाती है।

: ५ :

पीलिया

पांडू या पीलिया रोग मुख्यतः यकृतकी पित्त-अलिकामे रुकावट पैदा होनेके कारण उत्पन्न होता है। इस स्थितिमें पित्त पाचन-क्रियामें, विरोप-कर चिकनाईके पाचनमें सहायता करनेके लिए पक्वाशयमें जानेके बजाय सीधे रक्त-प्रवाहमें पहुँच जाता है। यह रुकावट प्रायः जुकामसे हुए शोथ या पथरी मौजूद रहनेके कारण पैदा होती है।

रोगके लक्षण

इस रोगमें यकृत-क्षेत्रमें कोमलता, वमन, मन्वज्वर, नाड़ीकी तीव्रता, भटमैला पाखाना, कब्ज, जीभपर मैलकी तह, चमड़े और आंखोंके श्वेत भागमें पीलापन, मूत्रका बदला हुआ रंग आदि लक्षण देखे जाते हैं। रोगी बहुत कमजोर और विपन्न हो जाता है और उसका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जाता है जो यकृत-विकारकी खास पहचान है। रोगके आरंभके चौबीस घंटोंमें रोगी जो कुछ ग्रहण करता है, यहांतक कि फलका रस और पानी भी बाहर आता हुआ जान पड़ता है।

रोग आरंभ होनेके कुछ दिन पहले रोगीमें आमं तोरसे चिड़चिड़ापन या स्वभावमें कुछ कड़वापन आ जाता है, वह अच्छी तरह सो नहीं पाता, भोजनसे अरुचि हो जाती है, पेटमें कुछ गड़बड़ी होने-जैसा मालूम होता है और कभी-कभी दाहिने कंधेके नीचेके भागमें कुछ दर्द भी होता है। रोगके आक्रमणके पहले रोगीको कुछ कपकपी होती है और मिचली आती है।

ये लक्षण आश्चर्यजनक नहीं माने जा सकते; क्योंकि रोग प्रकट होनेके कुछ दिनोंतक लगभग सारी चिकनाई, जो रोगी ग्रहण करता है, पक्वाशयमें पित्तके न पहुँचनेसे ज्यों-की-त्यों अपक्वावस्थामें ही पड़ी रहती है। पांडुरो.

साधारणतः एक ही बार जीवनमें होता है, पर अगर इसका मूल कारण दूर करनेका उचित प्रयत्न न किया जाय तो इसका आक्रमण कई बार और अधिक दिनोंतक टिकनेवाला भी हो सकता है।

अब रोगके वास्तविक रूप और कारणोंपर विचार कीजिए। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, रोगका स्थान यकृत ही जान पड़ता है। प्रश्न यह है कि एकाएक इसकी ऐसी स्थिति क्यों हो जाती है? कोई मशीन या उसका पुरजा (यहां सबसे जटिल और पूर्णतः संतुलित यंत्र मानव-शरीरका अंग) क्यों खराब हो जाता है? क्या समुचित रूपमें इसकी देखभाल न होना, अतिथ्रम, और उपयुक्त ईंधनका अभाव इसके कारण नहीं हैं? अवश्य हैं; और साधारण व्यक्ति जिस रूपमें इसे अतिथ्रमके लिए बाध्य करते हैं उसमें इसका जब-तब अव्यवस्थित हो जाना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है।

यकृत चार प्रकारके काम करता है—(१) मलका निष्कासन, (२) पित्तका निर्माण, (३) शर्करा (ग्लाइकोजन) का भंडार प्रस्तुत करना और (४) विपाक पदार्थोंका शिथिलीकरण। इन कार्योंमें यह स्पष्ट है कि यकृत बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है और अगर यह किसी कारणसे साधारण-रूपमें काम करना बंद कर दे तो शरीरपर इसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ेगा।

उदाहरणार्थ, अगर शरीरपर आजकल ग्रहण किये जानेवाले सत्त्वहीन खाद्य पदार्थों—पूरी कचौरी आदि मैदेकी चीजें, अचार-मुरब्बे, सफेद चीनी आदि—का बराबर भार पड़ता रहे तो सारा शरीर विकारसे भर जायगा और इसका परिणाम यह होगा कि कब्ज बराबर बना रहेगा और विषोंको नष्ट करनेके लिए यकृतको बराबर अतिथ्रम करते रहनेके लिए बाध्य होना पड़ेगा। कब्जका रोगी प्रायः जुलाब लेकर अपनी स्थिति और खराब कर लिया करता है। कुछ अंग्रेजी जुलाबोंमें धारा भी होता है जो यकृतको बहुत उत्तेजित कर देता है जिससे शरीर सुस्त हो जाता है। ऐसी हालतमें यकृतका शिथिल पड़ जाना और पित्तनलिकाका जूकामसे रूंध जाना सर्वथा

संभव है। यह समझ रखिये कि अगर यकृत आपका साथ नहीं दे रहा है तो इसका कारण यही है कि आपने उसे उचित रूपमें काम करने योग्य अपनी स्थिति बनाये रखनेका अवसर नहीं दिया है।

उपवास—सर्वोत्तम उपाय

इस रोगके पुनरागमनका निवारण करनेके उपायपर विचार करनेके पहले हमें सक्षेपमें यह विचार कर लेना चाहिए कि जो तात्कालिक लक्षण प्रकट हुए हैं उन्हें कैसे दूर किया जाय। शरीरको रोगमुक्त करनेका सबसे सरल और निश्चयात्मक उपाय उपवास है; भुखमरी नहीं, इसका ध्यान रहे। दोनों अवस्थाओंमें आकाश-पातालका अंतर है। बहुतसे पाठकोंने देखा होगा कि जानवर अस्वस्थ होनेपर खाना बिलकुल छोड़ देते हैं, यहाँ तक कि प्रायः पानी भी नहीं पीते। मनुष्योंको भी यही करना चाहिए। अगर शरीर अस्वस्थ है तो यह इस बातका निश्चित प्रमाण है कि वह विकारके अत्यधिक भारसे ग्रस्त है, और इस विकारको निकालनेका सरल और प्राकृतिक उपाय यही है कि खानेसे परहेज किया जाय।

शरीरकी मुख्यतः दो क्रियाएं हैं—अभिशोषण और निष्कासन। अभिशोषणका कार्य पूर्णतः स्थगित कर देनेपर ही निष्कासनकी क्रिया प्रभावकर रूपमें हो सकती है, और उपवासका यही मुख्य प्रयोजन है।

अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक सच्ची भूख प्रकट होनेकी अवस्थाके घोटक चिह्नोंसे भलीभांति परिचित होता है और अच्छी तरह जानता है कि कब उपवास भंग करना चाहिए। इसलिए अगर दीर्घ उपवास आवश्यक हो तो किसी अनुभवी चिकित्सकके निरीक्षणमें ही करना चाहिए। उपवास करते समय केवल फलों या तरकारियोंका रस या केवल जल पीना और कुनकुने पानीका एनिमा लेते रहकर आतमें एकत्र होनेवाला मल बराबर साफ करते रहना चाहिए। उपवासमें आंतकी आकुचनद्वारा मल निकालनेकी क्रिया बंद हो जाती है इस कारण एनिमाका सहारा लेना आवश्यक हो जाता है। घुरे लक्षणोंके चले जाने और जीमके साफ हो जानेपर ताजा फलके थोड़ेसे रससे उपवास भंग किया जाय। रसकी मात्रा,

क्रमशः बढ़ाते जाकर दो-तीन दिन बाद भोजनके समय—तीन बार—केवल ताजा फल खाया जाय। इस समय सच्ची भूख लगने लगेगी। अगर इस रोगके भावी आक्रमणोंसे बचना अभिप्रेत है तो आहारकी उपयुक्ततापर इस समय विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय। आहारमें मलका निष्कासन करनेवाले फलोंकी प्रधानता रहे और जहांतक समभव हो वे अपने प्राकृतिक रूपमें ही खाये जायें। दो-तीन हफ्ते चिकनाई, जवतक यकृत उसे ठीक तरह पचानेकी स्थितिमें न हो जाय, बहुत कम ली जाय। तली-भूनी और मँदेकी चीजों, मांस-भछली, मिर्च-मसालों आदिसे पूरा-पूरा परहेज किया जाय, और मुख्य भोजनमें केवल चोकरदार आटेकी रोटी, दाहद, उबली हुई तरकारिया और कुछ सलाद रहे। सुबहमें नीबू-का रस मिला हुआ कुनकुना पानी एक गिलास पी लिया जाय और जलपानमें मिर्गोया हुआ अंजीर या किशमिश या पके ताजा फल खाये जायें।

व्यायाम

स्वास्थ्यलाममें गहरी सासवाले व्यायाम, विशेषकर वे जिनमें अगोका अच्छा तनाव होता है, बड़े सहायक होते हैं। ऐसे व्यायामोंसे यकृतको प्राकृतिक उद्दीपन प्राप्त होता है और पित्तका स्त्राव बढ जाता है। पैरो और हाथोंके बल चलना यकृतके लिए सबसे अच्छा व्यायाम है और पाचन-संस्थानके लिए भी लाभदायक होता है।

अगर आप अपने यकृतका बराबर खयाल रखें और उसे अपना मित्र समझें तो वह कभी आपका साथ नहीं छोड़ेगा, पर अगर आप उसे अतिश्रम-के लिए बाध्य करते रहें तो इसका अर्थ होगा संकटको निमंत्रण देना।

स्वप्नदोष

“युवकोंके रोगोंमें सिरताज कौन है?”

अधिक सोचनेकी जरूरत नहीं, अगर आप अभिभावक या अध्यापक हैं या किसी कारणसे युवकोंके संपर्कमें अधिक आते हैं और सहृदयतापूर्वक उनसे मिलते हैं तो आप तुरत कह उठेंगे—स्वप्नदोष।

आप पत्र-पत्रिकाओंको ही देखिए, जितने विज्ञापन आपको वीर्य-विकारके मिलेंगे अन्य किसी रोगके नहीं। और स्वप्नदोष भी वीर्य-विकार ही समझा जाता है।

स्वप्नदोषको दूर करनेका दावा करनेवाली दवाओंके विज्ञापनमें इतना पैसा और कागज खर्च करनेका कारण केवल यह है कि यह रोग बहुत फैला हुआ है।

मेरे पास भी अनेक युवकोंके बड़े करुण पत्र आते हैं। एक-दो नमूने लीजिए।

“मैं बचपनमें कुसंगतिमें फँसकर हस्तमैथुन करने लगा और छोटी उम्र हँनेके कारण उसकी बुराईकी ओर ध्यान नहीं गया। परंतु जब ज्ञान हुआ तब सोचा कि मैंने यह क्या किया? मैंने अपने हाथों अपने पैरोंपर कुल्हाड़ी मार ली। मेरा स्वास्थ्य उत्तरोत्तर गिरता ही गया तथा स्वप्नदोष होने लगा। मैंने चोरीसे कई दवाएं खरीदीं, अखबारोंमें विज्ञापित अनेक दवाएं भंगवाई और उनका इस्तेमाल किया परंतु कोई लाभ नहीं हुआ। हालत इतनी बिगड़ गई है कि लोगोंके सामने दमके मारे बैठ नहीं सकता हूँ, अपनी दुर्दशाको सोचता हूँ तो रोने लगता हूँ तथा आत्महत्या करनेकी इच्छा होती है।”

एक दूसरा पत्र

“जब मैं केवल आठ सालहीका था तो एक दिन क्या हुआ कि रातको बिस्तरपर लेटे-लेटे मैं उलटा हो गया, मेरी जननेन्द्रिय बिस्तरके साथ छूने लगी इससे उसमे उत्तेजना हो आई और मुझे कुछ आनंदकी प्राप्ति होने लगी। आनंद पानेके लिए अब मैं बहुधा इन्द्रियको बिस्तरपर रगड़ने लगा। यह एक बुरी आदतकी बुनियाद थी। यह आदत मैं घरवालोंसे छिपाकर रातको बिस्तरपर करता था। चौदह सालकी अवस्थामें वीर्य निकलना आरंभ हो गया। इसी समय कुछ बदचलन दोस्तोंकी वजहसे मुझे हाथसे वीर्य गिरानेकी भी आदत पड़ गई। सत्रह सालकी अवस्थामें मुझे इस आदतके बुरे परिणामोंका पता चला और मैंने प्रण किया कि अब मैं ऐसा नहीं करूंगा।

“दुर्भाग्यसे कुछ समय बाद जब कि रातको मैं सोया हुआ था तो करवट बदलनेपर जब इन्द्रिय बिस्तरपर लगी तो अर्धसुप्तावस्थामें वह आदत मुझपर सवार हो गई और वीर्यका नाश हो गया। सवेरे जब मेरी आंख खुली तो मुझे बहुत हैरानी हुई। दूसरे दिन मैंने एक रस्सी ली और अपनी दाईं टांगको चारपाईके साथ बांधकर सोने लगा ताकि करवट ही न बदली जा सके कि इन्द्रिय बिस्तरको छूए। परंतु कुछ दिनों बाद जब मुझे रस्सी खोलनेका काफी अभ्यास हो गया तो सोई हुई दशामें ही जब मुझे उत्तेजना बहुत आती तो सुप्तावस्थामें रस्सीको ढोल लेता और वीर्यका नाश हो जाता।

“इसके बाद इस आदतको रोकनेके लिए मैंने बहुत कुछ किया, रस्सीकी जगह सीकड़ लगाई और उसमें “टीडिंग साक” लगाकर इस तरह सोता कि जब उठना होता तब मुझे बत्ती जलाकर तालेके शब्दको ठीक करना पड़ता था तब कही ताला खुलता और मैं अपने आपको सीकड़से खोल सकता था; यह तरीका एक महीनेतक ठीक चलता रहा लेकिन एक दिन जब कि रातको मैं आदतको पूरा करनेके लिए करवट बदलनेकी व्यर्थ कोशिश कर रहा था तो और कोई चारा न बननेपर हाथ इन्द्रियपर लगा और

वार्यका नाश हो गया। अब मेरे पास और कोई तरीका नहीं रहा कि मैं इस आदतको हटा सकू।

“मुझे महीनेमें दस-बारह बारतक स्वप्नदोष हो जाता है और हर वस्तु थोड़ा-थोड़ा सरदर्द रहता है, जो पढ़नेसे ज्यादा हो जाता है। स्मरण-शक्ति बिल्कुल नष्ट हो गई है और जीवन भार-सा मालूम होता है।”

इन पत्रोंमें स्वप्नदोषका कारण भी आ गया है और रोगसे छुटकारा पानेकी इच्छाकी तीव्रता भी इससे प्रकट होती है और सचमुच यदि इस तीव्रताका ठीक फायदा उठाया जाय तो यह रोग आनन-फाननमें जा सकता है। एक किम्सा मुनिए :

एक चिकित्सकके पास एक स्वप्नदोषका रोगी पहुंचा और कहने-लगा कि मेरी उम्र इक्कीस वर्षकी है। सोलह सालकी उम्रमें मैंने हस्त-मैथुनकी कुटेव पकड़ ली। उस समय मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा था और इस कुटेवके बावजूद भी मेरा स्वास्थ्य दो वर्षतक ठीक रहा। अब जब स्वास्थ्य बिल्कुल गिर गया मैंने यह आदत छोड़ी है। आदत छोड़ी और स्वप्नदोष होने लगा।

“कब छोड़ी?”

“एक वर्ष हुआ।”

“छोड़नेकी इच्छा कैसे हुई?”

“मैंने ‘ब्रह्मचर्य ही जीवन है’ नामक पुस्तक पढ़ी। उससे मैंने जाना कि हस्तमैथुन बुरी चीज है। वीर्यनाश मृत्यु है।”

“क्या आप बता सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य इस पुस्तकके पढ़नेसे पहले गिरना शुरू हुआ या बादमें।”

युवकने थोड़ा समय सोचनेके लिए लिया और फिर बोला संभवतः पुस्तक पढ़नेके बाद। पुस्तक पढ़ते ही मुझे लगा मैंने अपना रक्त अन-आनेमें बहा दिया है, मैं दरिद्र हो गया हूं। मैंने महापाप किया है। इस चिंताने मुझे अघमरा कर दिया और तबसे अवतक वास्तवमें मेरे प्राण

आपसे अधिक निकल गए हैं। और दुःखकी बात यह है कि मैं जितना ही चाहता हूँ कि स्वप्नदोष न हो उतना ही अधिक यह होता है।”

“तो कहिए कि बीरक्षायके माहात्म्य ने—और बीरक्षायकी चित्ताने ही आपको अधिक हानि पहुंचाई है।”

“पर मैंने अपना बहुत अधिक नाश किया है।”

“पर उस नाशको पूरा करनेकी शक्ति भी तो आपमें है। आपके शरीरमें बीर्य होगया बनता रहता है।”

बात युवककी समझमें आ गई और देखते-देखते उसके चेहरेका रंग बदल गया, लगा कि पहाड़-सी चित्ता जो वह ढोए फिरता था वह गई है। काली निराशाकी जगह गुलाबी आशाने ले ली है। उसके माथेकी सिकुड़न मिट गई। उसके अंतरमें डरके उमड़ते मेघ शांत हो गए।

कहना न होगा कि इस नए दृष्टिकोणने युवकको फासीके तख्तेपरसे उतार लिया और वह उत्साहपूर्वक स्वास्थ्य-निर्माणके एक कार्यक्रममें लग सका। उसने स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है और स्वास्थ्य अधिक उन्नत करते रहना उसकी ‘हावी’ हो गई है।

तो बीरक्षयमें अधिक मनुष्यको चित्ता ही भस्म करती है।

बहुत-से युवक हमारे इसी युवककी तरह सोचते हैं। वे समझते हैं कि “अब पछताए होत का जब बिडिया चुग गई खेत” पर शरीर तो खंत नहीं है। उसमें स्वयं बीज उपजानेकी शक्ति है। वह उपजा सकता है और आपका शरीर लहलहा उठ सकता है। आप केवल सहयोग दीजिए। आपका शरीर उन ब्रह्मचारियोंसे अधिक मुडोल, सुपुष्ट और सुंदर हो सकता है जो स्वास्थ्यकी ओरसे लापरवाह हैं। जो जानते नहीं लोना क्या है। आप गौरवान्वित होंगे कि आपने खोकर पाया है।

मनसे संबंध

स्वप्नदोष रोकना अधिकतर मनकी बात है। मनका सहयोग प्राप्त कीजिए आपका स्वप्नदोष चला जायगा। मन बालकसे भी अधिक कोमल है। इसे प्यारसे समझाइए। बच्चेको डाटने-डपटनेसे वह बिछावनमें पेशाव करना छोड़ सकता है? मां जब बच्चेको सुंदर सुकोमल बिछावनपर

मुक्तता है, उसे भी नष्ट कर देती है और बहनें है काय में मुक्त
विश्वान नष्ट नहीं करे, वह देना करने के लिए बहनें देना, तभी
बहनें नष्ट और उसके द्वारा देना करने के लिए बहनें देना है कि
विश्वान देना करने के लिए बहनें देना है। दूसरे उनका अर्थ है उसे
जग देना है और अन्त में बहनें देना करने के लिए बहनें देना करता
है। इसी प्रकार बहनें करने के लिए बहनें देना करने के लिए बहनें देना कि
“स्वप्नदोष स्वप्नादिक नहीं है, बहनें स्वप्न में नाश होने की बात नहीं है,
उसका कारण है बहनें के और बहनें अन्ति बहनें करना। अब बहनें के
गौरवों होना, मैं बहनें अन्ति बहनें और बहनें बहनें।”

यार विचारों ही मुक्तता के लिए बहनें कर सकते, उन्हें ही अधिक अन्त
सफल होंगे। पर बहनें के अन्त बहनें नहीं। दिनभर सोना बहनें
भी अच्छा नकार क्यों न हो एक दिन में बहनें नहीं जाना, बहनें-कहनें तो
बहनें बहनें बहनें देना है। अच्छा नकार उसे बहनें देना है, न बहनें बहनें-
का अन्ति बहनें देना है न एक ही बहनें देना है और अन्त में ऐसे ही बहनें
नकारों बहनें बहनें देना है।

एक भ्रम

स्वप्नदोष के गंभीर ममता है कि उनका बहनें नाश हो रहा है अन्त
वे बहनें-बहनें, बहनें-बहनें बहनें ही इन कमीको पूरी कर सकते हैं।
यह भारी भ्रम है। बिना और बहनें के कारण उन्होंने अपना पाप
बिगाड़ दिया है और पावन भी न बिगाड़ा हो तो ये गरिष्ठ घी के बिना
भी पावन बिगाड़ने में समर्थ हैं। उनके लिए होना चाहिए अन्ति बहनें,
हल्का सुपाच्य और कठिनवाक्य भोजन। यह भोजन भी बार-बार नहीं
लेना चाहिए। सबेरे फल-दूध, दोपहर और शाम को चोकरमसेत आटे की
रोटी और यथेष्ट मात्रा में हरी तरकारियां, जिनमें मसाले के नाम पर तम्बर,
घनियां, हल्दी, जीरे में अधिकका प्रयोग न किया जाए। भोजन सोसे
तीन घंटे पहले ही समाप्त कर लेना चाहिए और अन्त भी यथेष्ट पीना
चाहिए। जल पीने का बहिष्कार वक्त है सबेरे उठते ही, सोते समय और
भोजन के एक घंटा पहले और दो घंटे बाद।

मनबहलाव

स्वप्नदोषसे पीडित रोगी एकातसेवी हो जाता है, वह लोगोंसे मिलना-जुलना कम पसंद करता है। उसे यह आदत छोड़नी चाहिए। लोगोंसे मिलना चाहिए पर बातोंका विषय सिनेमा, सेक्स नहीं, राजनीति, दर्शन और साहित्य होना चाहिए। यदि इसकी सुविधा न हो तो रोज एक-दो घंटे रामचरितमानस (रामायण) सरीखे मनको ऊंचा उठानेवाले ग्रन्थका पाठ करना चाहिए।

ऐसे मुयकके लिए मवेरे-शाम टहलना भी जरूरी है। टहलनेमें आदमी अपनेको अंदरसे बाहर कर पाता है। चिंता-चिंताकी आगसे निकलकर प्रकृतिके साथ मिल सकता है। इसके लिए टहलनेके लिए नित्य नए रास्ते पकड़ने चाहिए और अपनी बात छोड़कर दिखाई देनेवाली प्रकृति एवं दूसरे विषयोपर विचार करना चाहिए।

नाड़ी-दोषल्य

चिंता करते-करते इस रोगके कई रोगिमोकी नाड़ियां दुर्बल हो जाती हैं। उन्हें पबराहट, चिंता, अपौरुष, अकर्मण्यता घेर लेती है। इनसे मुक्ति दिलानेके लिए सूर्य-स्नान और ठंडे जलका स्नान बहुत काम करता है। सवेरे टहलकर दस-भद्रह मिनट नंगे बदन धूपमें रहें और फिर ठंडे पानीसे मल-मलकर नहायें। सवेरे टहलने जानेके पहले दस-भद्रह मिनटका मेहन-स्नान भी लिया जा सके तो ठीक रहे। नाड़ी-भंडलकी दुर्बलता दूर करनेके लिए जल-चिकित्साके स्नानोंमें वह बेजोड़ है।

कब्ज हो तो पेडपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए सेर-डेढ़ सेर सफे मिट्टी ठंडे पानीसे आटेकी तरह गूथकर पेडपर—नामिले लेकर मूर्च्छिप्रतक और दाईं कोखसे बाईं कोखतकके स्थानपर—रखनी चाहिए। सोते समय ऐसा करना बहुत अच्छा है। यदि आपत्तें रहें तो मिट्टीकी पट्टी आध घंटे बाद हटा दें। नींद आ जाय तो जब नींद खुले तब हटावें।

स्वप्नदोषसे मुक्ति पानेका कार्यक्रम सवेरे पांच बजे उठनेपर :

शौच आदिसे निवृत्त होकर दुबले हों तो दस मिनटका, दोहरा बदन हो तो पंद्रह मिनटका मेहन-स्नान, फिर इसके बाद घंटे-सवा-घंटे तेजीमे बीच-बीचमें गहरे सांस लेते हुए टहलना ।

सात बजे—दस मिनटतक धूपमें रहकर स्नान ।

साढ़े सात बजे—नास्ता—कोई मौसमी फल और सायमे पाव-डेढ-पाव गायका कच्चा या एक उफानतकका गरम किया दूध ।

साढ़े बारह बजे—खोकरसमेत आटेकी रोटी और पाव-डेढ-पाव हरी तरकारी, जिसके बनानेमें उसे केवल उबल जाने दिया जाय और मसाले-में नमक, घनिया, हल्दी, जीरेके सिवा किसी अन्य मसालेका उपयोग न किया जाय । मिल सके तो सायमें थोड़ा कचुंबर (कच्ची तरकारियां) भी लें ।

पांच बजे शाम—टहलना ।

छः बजे शाम—स्नानके बाद दोपहरवाला भोजन ।

नौ बजे रात—पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखकर सोना जिसे नींद खुलने-पर हटा दें ।

आशान्वित रहें, मनका सुमंस्कार करते रहें । स्वप्नदोषसे शीघ्र मुक्ति पावेंगे ।

यह कार्यक्रम केवल स्वप्नदोषसे मुक्ति दिलानेमें ही समर्थ नहीं है । इसपर चलकर कोई भी हस्त-मैथुन, तदजन्य कमजोरियों, खराबियों, अंडकोप वृद्धि, इंद्रियकी विकृति, शीघ्रपतन, साइटिकासे भी छुटकारा पा सकता है ।

स्त्रियोंकी मासिककी अनियमितता, मासिकके समय किसी प्रकारके कष्ट, कामेच्छाका अभाव, हिस्टीरिया (मूर्छा), गर्भाशयका स्थानच्युत हो जाना आदिके लिए भी यह कार्यक्रम समान रूपसे उपयोगी है ।

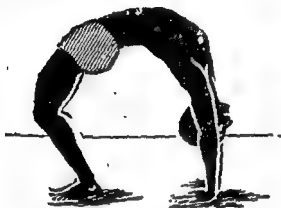
मधुमेह

कोई दो वर्ष हुए मेरे पुत्र श्रीकृष्णमुरारी मोदीके साथ जब वह एम० बी० बी० एस० में अध्ययन कर रहा था, उसके चार साथी आरोग्य-मंदिर देखने आए। आरोग्य-मंदिर उन्होंने देखा, रोगियोंसे बातचीत की और फिर आकर मुझसे प्रश्न पूछा कि मैं मधुमेहकी क्या चिकित्सा करता हूँ ? उनके दिमागमें था कि चाहे हर रोगकी चिकित्सा बिना दवाके हो जाए, पर मधुमेहकी चिकित्सा तो बिना दवाके ही नहीं सकती। उनका कुछ बहसमें भी जानेका इरादा था। मैंने कहा—मैं आप लोगोंको मधुमेहकी चिकित्सा बताऊंगा और ऐसी चिकित्सा बताऊंगा, जिसके आधारपर आप लोग हर मधुमेहके रोगीको अच्छा कर सकेंगे और चाहे तो आप सभी केवल मधुमेह-चिकित्सालय स्थापित करे और हजारोंकी तादादमें प्रतिमाह मधुमेहके रोगियोंको अच्छा करें, क्योंकि मधुमेहके रोगी हिंदुस्तानमें बहुत अधिक हैं और उनकी सख्या प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसके पहले कि मैं आप लोगोंको इस रोगकी चिकित्सा बताऊँ, आप सभी मुझे लिखकर दें कि संतुलित भोजन क्या है ? कौन-से खाद्यान्न मनुष्यके भोजनमें नित्य होने ही चाहिए, साथ ही उत्तरपत्रमें वह भी लिखें कि मनुष्यको नित्य छह मिंगरेट पीनी ही चाहिए अन्यथा उसको यह मुकसान होगा तथा चार प्याले चाय और दो प्याले काफी भी जरूर पीनी चाहिए अन्यथा उसका स्वास्थ्य यो बिगड़ जाएगा।”

दो सवाल मैंने उनके प्रश्नपत्रपर और भी लिखे—

- (१) भोजन स्वादके लिए किया जाना चाहिए या स्वास्थ्यके लिए ?
- (२) भोजन और स्वादका क्या संबंध है ?

एक घटेमें सबके उत्तर मेरे पास आ गए। सबका उत्तर सतोषजनक था। किसीने सिगरेट, चाय और काफीकी सिफारिश नहीं की थी। अंतिम दो प्रश्नोंके उत्तर भी ठीक थे :



ब्रह्मासन

- (१) भोजन स्वास्थ्यके लिए किया जाना चाहिए।
- (२) एक ही साधारण दुनियाभरमें अलग-अलग तरीकेसे पकाया जाता है। उसमें इतनी विभिन्नता होती है कि एक देशका खाद्य दूसरे देशका व्यक्ति रुचिपूर्वक नहीं खाता।



पश्चिमोत्तानासन

उत्तर पढ़कर मैं जब मुसकराया, तब एक लड़केने कहा—हमारे उत्तरसे आप खुश लगते हैं, अब आप हमें मधुमेह रोगके निवारणकी विधि बताइए।

“रोगके लक्षण भी बताऊ या केवल नुस्खा ?”

“मधुमेह रोगके लक्षण तो हम जानते हैं। विशेष बातें रोगीके मूत्र और रक्तकी परीक्षासे जानी जा सकती है, आप हमें रोग-निवारणका नुस्खा भर बता दीजिए।”



भयूरासन

मैंने उन्हें बताया कि मधुमेहके रोगीको रोज़ सेरमर गायके दूधका घही खिलाएं, परबल, तोरी, टिण्डा, लोकी, करेला आदि बिना नमककी हरी सब्जी दें। जो सब्जी जितनी हरी होगी, वह उतनी ही फायदेमंद होगी।



मत्स्येदासन

आलू, घुइयां, कुम्हड़ा, गोभी आदिकी गिनती हरी सब्जियोंमें नहीं है। कुछ सड़े फल भी दें, जैसे—टमाटर, संतरा, मौसंबी, अनानास, मकोय आम्रुन आदि। साथ ही एक-दो छट्ठांक चोकरसहित आटेकी रोटी भी दें। रोगीके लिए छः मील नित्य टहलना आवश्यक है। इस उपचारसे रोगी अच्छा हो जाएगा।



मत्स्यासन

लड़कोंने बड़ी बहस की। खास मुद्दा यह था कि रोगी सिर्फ उबली सब्जी खाएगा कैसे? मैंने उनसे कहा—“मैं आप सबको आशीर्वाद देता हूँ कि आप सभी बड़े डाक्टर बनें और अधिक ज्ञान-प्राप्तिके लिए विदेशकी यात्रा करें।” इसपर सभी हँस पड़े और उनकी समझमें आ गया कि यदि वे विदेश गए तो उबली ही सब्जियाँ वहाँ खानेकी मिलेंगी?



धनुरासन

मुख्य बात यह है कि मधुमेहकी चिकित्सा बड़ी आसान है और यह रोग पाचनके रोगके अलावा कुछ नहीं है। जब भोजन ठीक तरह नहीं

पचता, तब हल्का भोजन करना ही चाहिए और भोजनको पचानेके लिए श्रम करना अत्यंत आवश्यक है। मधुमेह तो उन्हीको होता है, जो श्रम नहीं करते और भारी भोजन करते हैं।



सर्वांगासन

असलमें कुदरत हमें जो चीज जिस रूपमें देती है, उसी रूपमें हमें उसे ग्रहण करना चाहिए। जो आगके मयकमें लाए बिना न पचनेवाली हों, उन्हें उतनी ही देर आगके मयकमें लाना चाहिए जिसमें कि वे पचने लायक हो जाएं।

और जब पेनाबमें चीनी आ रही है, ग्लूकोस में चीनी बढ़ गई है, तब इसका

मतलब है कि चीनी जिन खाद्योमेसे बनती है अर्थात् गेहूँ, चावल, दालें, चीनी कुछ दिनके लिए न ली जाए।

पूरी पाचन-प्रणालीके आरामका अर्थ ही उपवास है। क्यों न एक-दो दिनके उपवासके बाद भोजनमें परिवर्तन करें? मधुमेहके रोगीको चाहिए कि चिकित्सारंभमें एक-दो दिनका उपवास करें और फिर एक सप्ताह केवल खट्टे फलों और हरी तरकारीपर रहे। सुबह पाव-डेढ़-पाव टमाटर या संतरा या जामुन खाना ठीक रहेगा। दोपहर-शामको वे हरी सबली तरकारिया आध सेर या डेढ़ पावकी मात्रामे लें और फिर तीनों समय एक-एक पाव गायके दूधका दही लें। दूध एक उफानसे अधिक गरम न किया जाए। जो दहीका इतना न कर सकें वे तीनों वार एक-एक छटांक अंकुरित चना, मूग या मॉठ लें; दो सप्ताह ऐसे भोजनपर रहनेके बाद दोपहरको एक छटांक चोकर समेत आटेकी रोटी भी ली जा सकती है। आशा है इतने ही से यदि पेशाबमें तीन-चार प्रतिशत भी चीनी आती होगी तो भी पेशाब स्वाभाविक हो जाएगा।

उपवास—फलाहरके समय आमतौरपर लोगोको शौच नहीं होता। ऐसे समय नित्य सेर-सवा-सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर आंतोंको साफ करते रहें।

स्वास्थ्यके-सुधार और पाचन-प्रणालीको स्वस्थ बनानेके लिए नित्य व्यायाम करना आवश्यक है। व्यायामसे रक्तकी चीनी भी उपयोगमें आती अर्थात् जलती है। अतः मधुमेहके रोगीको अग-प्रत्यगका व्यायाम करना चाहिए। खूब व्यायाम करना लाभप्रद है। और कुछ न बने तो नित्य सुबह शाम डेढ़-डेढ़ घंटे टहलना चाहिए। शुरूमें इतना न टहल सकें तो टहलनेका समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। यदि तेज न टहल सकें, तो शुरूमें धीरे-धीरे ही टहलें, पर टहलें अवश्य।

मधुमेह रोगके निवारणमें पाचन प्रणालीको स्वस्थ बनाना आवश्यक है और इस कार्यमें लुई कूनेका बताया कटिस्नान बड़ा सहायक होता है। वह पाचनको सुधारता ही है मलनिष्कासनको भी ठीक करता है। जिन्हे

कब्ज रहता हो, उनके लिए तो यह स्नान अत्यंत आवश्यक है। सुबह-शाम टहलने जानेके पहले यह स्नान गर्मी-सर्दी देखकर दस-पंद्रह मिनटके लिए लेना चाहिए।

कई मधुमेहके रोगियोंकी त्वचा खुरदरी हो जाती है, पसीना आवश्यक रूपसे नहीं निकलता, जो शरीरमें विकारकी वृद्धिका कारण होता है। त्वचाको स्वस्थ बनानेके लिए घर्षण स्नान अमोघ है। इसके लिए नित्य स्नानके पहले शरीरको पंद्रह मिनटतक खुरदरे तौलिएसे रगड़ना या रगड़वाना चाहिए। इसके बाद ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए।

कुछ हठी रोगोंमें भोजनके क्रमको डेढ़-दो महीने पश्चात् फिर दुहरानेकी जरूरत हो सकती है।

एलोपैथीकी भूल

डाक्टर हर मधुमेहके रोगीको उसके पास पहुंचते ही दवा देना शुरू कर देते हैं। वे दवाद्वारा पाचनके उस रसकी पूर्ति करते हैं, जो पाचन-प्रणाली कम या नहीं निकाल पा रही है जिसके कारण पेशाबमें चीनी आती है। फल यह होता है कि उक्त रसको स्रवित करनेवाली ग्रंथि और क्षिपिल हो जाती है, वह कभी स्वस्थ नहीं हो पाती और रोगीके ललाटपर जीवनभर दवा लेना लिख जाता है।

वात इतनी ही नहीं है, डाक्टर यह सोचकर कि श्वेतसारीय खाद्योंसे चीनी बनती है, वह रोगीके भोजनसे चावल, आलू और आटा निकाल देता है और यह सोचकर कि फल भी मीठे होते हैं सभी फलोंकी मनाही कर देता है और भोजनकी पूर्तिके लिए प्रोटीनवाले खाद्य, मांस, अंडे तथा दालें लेनेको रोगीको प्रोत्साहित करता है। वह सोचता है कि प्रोटीनवाले खाद्योंसे रोगीको चीनी नहीं मिलेगी। और उसका भोजन असंतुलित हो जाता है। फलोंके अभाव और प्रोटीनयुक्त खाद्योंकी अधिकतासे रक्तमें अम्लता बढ़ जाती है, जो अधिकाधिक रोगोंको जन्म देती है। डाक्टरने लिए हर रोग नया है और न उसने यह सीखा है कि रोगकी नहीं, शरीरकी चिकित्सा करनी चाहिए। वह हर रोगके लिए नई दवा देता है। फलतः

मधुमेहका रोगी जीवनभर मधुमेहका रोगी तो रहता ही है, उसे अन्य रोग भी हो जाते हैं और डाक्टरकी ईमानदारीसे की गई हजार क्रोशिशके बावजूद कीमती दवाएं लेनेपर भी रोगी जीवनका रस खोता है और शीघ्र ही कालकवलित हो जाता है।

यह जानते हुए भी कि किसीके लिए भी चाय, काफी और सिगरेट आवश्यक नहीं है, डाक्टर इन चीजोंके लिए मना नहीं कर पाता। हां, रोगी चीनी न खाए इसके लिए वह चाय-काफीमें रोगीको चीनीके बदले सेकरिन डालना सिखा देता है। सेकरिन कोलतारसे बनाया गया स्वयंमें एक विष है, जिसका प्रयोग किसीको भी रोगी बना सकता है। कई दूसरे रोग रोगीको हो जाते हैं, पर डाक्टर संतोष करता है कि रोगीके मूत्रसे (सेकरिन लेनेकी वजहसे) चीनी कम या नहीं आ रही है।

यहां मेरा एलोपैथीकी आलोचना करना लक्ष्य नहीं है न उसकी कमियां बताना या सीमा बताना। दुःख तो उन मधुमेहके रोगियोंकी बुद्धि-पर होता है, जो एलोपैथीके चिल्ला-चिल्लाकर कहनेके बावजूद कि एलोपैथीमें मधुमेहकी चिकित्सा नहीं है, अपनी चिकित्सा डाक्टरोंसे कराने जाते हैं।

मनोवेग

मधुमेह रहन-सहनकी गलतीसे तो होता ही है, पर इसका कारण कई बार मानसिक भी होता है। मानसिक आघात भी पाचन-प्रणालीकी क्रियाको अव्यवस्थित करनेमें समर्थ है और मधुमेह पैदा कर सकता है। मानसिक असंतुलन मधुमेहके रोगीके स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें बाधक होता है, अतः मनको निश्चिन्त बनाएं और सुख रहें।

मधुमेह निवारक योगिक क्रियाएं

मधुमेह-निवारणके लिए चक्रासन पश्चिमतानासन, सर्वांगासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन तथा धनुरासन, कपालभाती, उड्डियान, नौली और उज्जायी प्राणायाम बड़े ही हितकर सिद्ध हुए हैं।

अम्लपित्त—कारण और चिकित्सा

कमी-अम्लपित्त (गैस्ट्राइटिस, गैस्ट्रिक अल्सर पेप्टिक अल्सर इन्फ्लेमल अल्सर) उद्योगपतियों, राजनीतिज्ञों, कार्यभारसे दबे व्यक्तियोंका रोग माना जाता था; पर आज तो यह रोग नाई-घोड़ी, किरानी-बायू, साधारण स्कूलके अध्यापक यहातक कि किसानको भी यह सताते देखा जाता है। बात यह है कि, खान-पानकी गलती सर्वव्यापी होती जा रही है और परिस्थितियां सब जगह आदमीको दबा रही हैं जो देशके बढ़ते उद्योगीकरणका स्वाभाविक परिणाम है।

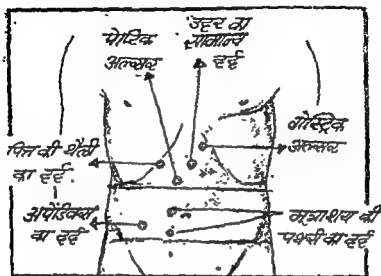
गलत रहन-सहन और मानसिक दबावके कारण पित्त बिगड़ जाता है। वह अधिक पैदा होने लगता है और उसकी वजहसे धीरे-धीरे आमाशयमें घ्रण-घाव बन जाते हैं। घाव बननेतककी दशातक पहुचनेतक अनेक स्थितियां पैदा होती हैं।

(१) कमी-कमी महीने बीस दिन बाद या दो महीनेपर सिर चकराने लगता है, मितली आने लगती है, खट्टी-खट्टी कै होती है और भोजनसे अरचि हो जाती है।

(२) पित्तकी वृद्धि जल्दी-जल्दी होने लगती है। पेटमें जलन रहने लगती है जो भोजन करने या कुछ खानेके बाद दो-तीन घंटेके लिए दूर हो जाती है।

(३) जलन भोजन करनेसे भी दूर नहीं होती—वह छाती और पेटमें फैल जाती है। पेट खाली होनेपर वायु भरनेसे पेट तनने लगता है और मानसिक तनाव, उलझन, विरक्ति, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, मानसिक और शारीरिक दुर्बलता पैदा हो जाती है। कब्ज रहने लगता है। शोच

कड़ा और मूला आने लगता है। किसी-किसीको कमी कँके साथ खून भी आ जाता है और किसी-किसीको शीचेके साथ रक्त जाया करता है।



इस रोगका मुख्य कारण है—चाय, काफी, सिगरेट और शराबका उपयोग तथा भोजनका कटु, अम्ल, उष्ण, तीता, रुखा और जलन पैदा करनेवाला होना तथा ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, भय आदि तीव्र मनोवेगोंसे आक्रांत रहना।

पर, आजका डाक्टर इन सच्चे कारणोंपर कोई ध्यान नहीं देता। वह कमी-कमी भोजनको सादा बनानेकी राय तो दे देता है; पर मनको शांत करनेकी बात कमी नहीं करता। असलमें अम्लपित्तकी चिकित्सा चिकित्सकके साथ-साथ जो धर्मगुरु हो, वही कर सकता है; क्योंकि इस रोगको दूर करनेके लिए रहन-सहनको सात्त्विक बनाना जितना आवश्यक है उतना ही आवश्यक मनको शांत और पवित्र बनाना है।

डाक्टर तो कारणपर विचार किये बगैर केवल परिणामसे बचनेका उपाय रोगीको बताते हैं। वे केवल ऐसी दवा देते हैं कि पेटमें भोजनको

पचाने आया तेज तेजाब या पाचक रसकी तेजी कम हो जाये। इसके लिए सोडा-वाई-कार्ब या ऐसी ही कोई दवा दी जाती है कि पाचक रसके तेजाबी-पनकी प्रतीति आमाशयको न हो। रोग बढ़ जानेपर ऐसी भी दवा दी जाती है कि, पाचक रस, खावक ग्रंथियां कम रस स्रावित करें। इसके लिए 'बेलाडोना' या ऐसी ही कोई चीज देते हैं; पर दवाका प्रभाव कबतक बनाये रखा जा सकता है। सतत प्रयोगसे दवा भी निष्प्रभाव हो जाती है।

दवासे रोगीका तन मन नहीं बदलता; उसे घोसा देनेकी विधि चलती रहती है। अतः एक बार अम्लपित्तके रोगमें फँसा व्यक्ति जीवन-भरके लिए इस रोगका रोगी बन जाता है। कभी-कभी आमाशयके घावको दूर करनेके लिए आमाशयके कुछ हिस्सेको काट दिया जाता है; पर आमाशयको काटना रोगके कारणको दूर करना नहीं है। कुछ दिनों बाद आमाशयको फिर कटानेकी आवश्यकता उपस्थित हो जाती है।

असलमें अम्लपित्त या अल्सरकी चिकित्सा सात्विक भोजनसे आरंभ होनी चाहिए तथा राजसी और तामसी भोजनका सर्वथा त्याग होना चाहिए। राजसी, तामसी और सात्विक भोजनकी व्याख्या गीतामें इस प्रकार की गयी है:

आयुःसत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्पनाः।

रस्या स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः

सात्विक प्रियाः

कट्वम्ललवणात्युष्णशीघ्रं रुस विदाहिनः।

आहारा राजसत्योष्ठा दुःखशोकामयप्रदाः॥

यातयामं गतिरसंपूर्ति पर्युषितंच यत्।

उच्छिष्टमपि चामेघ्यं भोजनं तामसप्रियम्।

गीता, १७।८, ९, १०

अर्थात् आयुष्य, सात्विकता, बल, सुख और रुचि बढ़ानेवाला, रसदार चिकना, पोष्टिक और मनको रुचिकर आहार सात्विक लोगोंको प्रिय होता है।

तीखे, खट्टे, नमकीन, बहुत गरम, चरपरे, रुखे, दाहकारक आहार राजस लोगोंको प्रिय होते हैं और वे दुःख शोक तथा रोग उत्पन्न करनेवाले होते हैं।

दिनोंका पड़ा हुआ, नीरस, दुर्गन्धित, दासी, जूठा अपवित्र, भोजन तामस लोगोंको प्रिय होता है।

अम्लपित्तके रोगीको तन-शोधनके साथ-साथ मनको भी सात्त्विक बनाना है। अतः उसे सात्त्विक भोजन ही करना चाहिए। भोजनका मन-पर प्रभाव पड़ता ही है। उसे तीखे खट्टे, बहुत चरपरे, रुखे, दाहकारक आहारको त्यागकर केवल रसदार चिकने पौष्टिक आहारको ही ग्रहण करना चाहिए। अर्थात् उसे तली-मूनी चीजें, मिर्च-मसालों तथा मादक द्रव्योंका सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। उसे केवल फल-तरकारी, दूध, घी, मक्खनका उपयोग करना चाहिए। फलोंमें खट्टे फलोंका उपयोग उसे आरंभमें नहीं करना चाहिए।

इस हिसाबसे यदि अम्लपित्तका रोगी दिनमें तीन बार भोजन करे, तो प्रातः दूध और मीठे फल जैसे केला, आम, खरबूजा, खजूर लेना चाहिए दोपहर और शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और घी या मक्खन लेना चाहिए।

इतने परिवर्तनसे ही अम्लपित्तके रोगियोंको बड़ी शीघ्रतासे लाभ होते देखा जाता है। कई रोगियोंको दोपहर और शामके भोजनके अंतमें भी दूध लेनेकी जरूरत होती है। जिनका रोग बहुत बढ-गया होता है, उन्हें फल-दूध या केवल दूध लेना चाहिए। दूध सुबह सात बजे से शामके सात बजेतक हर घंटेपर पाव-सवा-पावकी मात्रामें लेना चाहिए। महीने-डेढ़-महीनेमें पित्त शांत और सम हो जायेगा, पेटके छाले (घाव अल्सर) समाप्त हो जायेंगे और फिर रोगी सात्त्विक भोजन ग्रहणकर आसानीसे स्वस्थ हो और रह सकेगा।

आरंभमें पत्तीदार माजियां न ली जायं। लौकी, तोरी, टिंडा, परवल-सी तरकारियां ली जायें और इनके भी ऊपरका छिलका पकानेके पहले

उतार लिया जाये कि, कड़ा छिलका पेटके घावमें रगड़ पैदा न करे। कई रोगियोंको मुलायम-से-मुलायम भोजन भी आमाशयके घावमें रगड़ पैदा करता प्रतीत होता है। उन्हें हर भोजनके अंतमें आठ-आठ आनेभर इसबगोलकी भूसीका दूध या जलके साथ प्रयोग करना चाहिए।

बड़े पित्तको शांत करनेके लिए रोगीको नित्य थोड़ा-थोड़ा करके दिनभरमें डेढ़-दो-सेर पानी पीना ही चाहिए। नित्य दो बार ठंडे पानी-से स्नान करना चाहिए। पित्तको शांत करने और घावोंको भरनेके लिए सुबह शाम दस-दस मिनटका कटि-स्नान या आध घंटेके लिए पेठपर मिट्टीकी पट्टी रखना भी बहुत उपयोगी साबित हुआ है। इसे सुबह ही खाली पेट लेकर टहलने जाना चाहिए और शामको भी पांच-साढ़े-पांच बजे यह प्रयोगकर थोड़ा टहलना चाहिए। रोगीको यदि कब्ज हो तो कब्ज दूर होनेतक नित्य एनिमाका प्रयोग करना चाहिए।

अम्लपित्तके रोगीको नाड़ियां उत्तेजित रहती हैं। इनसे पाचन अधिकाधिक बिगड़ता जाता है। नाड़ियोंको शांत करनेके लिए सारे शरीरकी मालिश बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है। श्वासन भी नाड़ियोंकी उत्तेजनाको दूर करता है।

मनको निश्चित रखना और प्रसन्न रहना हर रोगके निवारणके लिए और खास तौरसे अम्लपित्तके रोगीके लिए बहुत आवश्यक है। उचित आराम, मन-बहलायके साधनोंका उपयोग, धर्मग्रंथोंका अध्ययन इसमें सहायक हो सकते हैं।

अम्लपित्त रोग बहुत धीरे-धीरे ही पैदा होता है और धीरे-धीरे ही जाता है। दृढ़निश्चयी इस रोगसे निश्चितरूपसे मुक्ति पा सकता है।

कष्टार्तव—कारण और चिकित्सा

उस दिन दो लड़कियां जलंधरसे आरोग्य-मंदिर पवारी। ऊंची एडीके जूते, खुस्त पोशाक, वेढब मेकअप। उम्र छोटीको बाइन वर्ष, बड़ीकी चौबीस वर्ष। यात की, तो मालूम हुआ कि, निर्मला मुझसे पत्र-व्यवहार कर चुकी है और अपने जीर्ण सिरदर्दके लिए चिकित्सा कराने आयी है और बड़ी उमकी सहेली है, जो उसे पहुंचाने आयी है—दो चार-दिन रहकर वापस जलंधर लौट जायेंगी। दोनोंको एक कमरा दिया और निर्मलाकी चिकित्सा आरंभ हुई। दूसरे ही दिन नर्सने मुझे दिनके दस बजे सूचना दी कि, कमलाकी तबीयत बहुत खराब है। मैं कमरेमें गया। देखा, कमला तकिया पेटसे दबाये तड़प रही थी, आंखोंसे आंमू आ रहे थे और बेहद परेशान थी। निर्मला भी कमलाकी परेशानीसे कम परेशान नहीं थी। पूछा तो मालूम हुआ कि कमलाकी रातसे मासिक शुरू हुआ है। पेटमें थोड़ा-ब्याडा दर्द तो कल दिनसे ही था, पर इस समय कष्ट बहुत बढ़ गया है। मैंने अपनी नर्सको कमलाका उपचार बताया तो कमला बोली :

‘मुझे आप एस्प्रीकी एक दर्जन गोलियां भेगा दीजिए। मैं उनसे ठीक हो जाऊंगी।’

‘कबसे इन गोलियांका इस्तेमाल करती हो।’

‘शुरूसे’।

‘शुरूसे?’

‘इससे आपको अचरज क्यों हो रहा है। यह कष्ट तो सबको होता है और सबको एस्प्री लेनी ही पड़ती है। किसीको कम, किसीको ज्यादा, . . . , निर्मलाने यही सादगीसे कहा। लगा कि, निर्मला और कमला माने बैठी है कि, मासिकका कष्ट स्त्रीके भाग्यमें लिखा है और उसे यह कष्ट सहना

उतार लिया जाये कि, कड़ा छिलका पेटके घावमें रगड़ पैदा न करे। कई रोगियोंको मुलायम-से-मुलायम भोजन भी आमाशयके घावमें रगड़ पैदा करता प्रतीत होता है। उन्हें हर भोजनके अंतमें आठ-आठ आनेभर हस्तबगोलकी भूसीका दूध या जलके साथ प्रयोग करना चाहिए।

बड़े पित्तको शांत करनेके लिए रोगीको नित्य थोड़ा-थोड़ा करके दिनभरमें डेढ़-दो-सेर पानी पीना ही चाहिए। नित्य दो बार ठंडे पानी-से स्नान करना चाहिए। पित्तको शांत करने और घावोंको भरनेके लिए सुबह शाम दस-दस मिनटका कटि-स्नान या आघ घंटके लिए पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखना भी बहुत उपयोगी साबित हुआ है। इसे सुबह ही खाली पेट लेकर टहलने जाना चाहिए और शामको भी पांच-साढ़े-पांच बजे यह प्रयोगकर थोड़ा टहलना चाहिए। रोगीको यदि कब्ज हो तो कब्ज दूर होनेतक नित्य एनिमाका प्रयोग करना चाहिए।

अम्लपित्तके रोगीकी नाड़ियां उत्तेजित रहती हैं। इससे पाचन अधिकाधिक बिगड़ता जाता है। नाड़ियोंको शांत करनेके लिए सारे शरीरकी मालिश बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है। श्वासन भी नाड़ियोंकी उत्तेजनाको दूर करता है।

मनको निश्चित रखना और प्रसन्न रहना हर रोगके निवारणके लिए और खास तौरसे अम्लपित्तके रोगीके लिए बहुत आवश्यक है। उचित आराम, मन-बहलावके साधनोंका उपयोग, धर्मग्रंथोंका अध्ययन इसमें सहायक हो सकते हैं।

अम्लपित्त रोग बहुत धीरे-धीरे ही पैदा होता है और धीरे-धीरे ही जाता है। दृढ़निश्चयी इस रोगसे निश्चितरूपसे मुक्ति पा सकता है।

कष्टार्तव—कारण और चिकित्सा

उस दिन दो लड़किया जलघरसे आरोग्य-मंदिर पधारी। ऊंची एड़ीके जूते, चुस्त पोशाक, बेढब मेकअप। उम्र छोटीकी बाइस वर्ष, बड़ीकी चौबीस वर्ष। यात की, तो मालूम हुआ कि, निर्मला मुझसे पत्र-व्यवहार कर चुकी है और अपने जीर्ण सिरदर्दके लिए चिकित्सा कराने आयी है और बड़ी उसकी सहेली है, जो उसे पहुंचाने आयी है—दो चार-दिन रहकर वापस जलघर लौट जायेंगी। दोनोंको एक कमरा दिया और निर्मलाकी चिकित्सा आरंभ हुई। दूसरे ही दिन नर्सने मुझे दिनके दस घंटे सूचना दी कि, कमलाकी तबीयत बहुत सराब है। मैं कमरेमें गया। देखा, कमला तकिया पेटसे दबाये तड़प रही थी, आंखोंसे आंसू आ रहे थे और बेहद परेशान थी। निर्मला भी कमलाकी परेशानीसे कम परेशान नहीं थी। पूछा तो मालूम हुआ कि कमलाको रातसे मासिक दुरू हुआ है। पेटमें थोड़ा-थाड़ा दर्द तो काठ दिनसे ही था; पर इस समय कष्ट बहुत बढ़ गया है। मैंने अपनी नर्सको कमलाका उपचार बताया तो कमला बोली :

‘मुझे आप एस्प्रीकी एक दर्जन गोठियां भेगा दीजिए। मैं उनसे ठीक हो जाऊंगी।’

‘कैसे इन गोठियोंका इस्तेमाल करती हो।’

‘शुरूसे’।

‘शुरूसे?’

‘इससे आपको अचरज क्यों हो रहा है। यह कष्ट तो सबको होता है और सबको एस्प्री लेनी ही पड़ती है। किसीको कम, किसीको ज्यादा, . . . , निर्मलाने बड़ी सादगीसे कहा। लगा कि, निर्मला और कमला माने बैठी है कि, मासिकका कष्ट स्त्रीके माग्यमे लिखा है और उसे यह कष्ट सहना

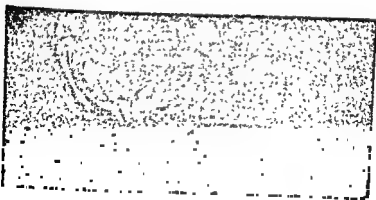
कण्ठातव-निवारक-व्यायाम

चित्र-परिचय

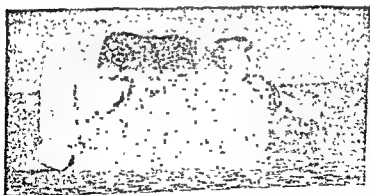
१. (अ) चित्रके अनुसार फर्शपर बैठें और फिर चित्र (१) ब. के अनुसार पैरोंके बल जहातक बन सकें कमर ऊपर उठावें। ऐसा दस बार करें।



२. फाँपर सेटकर हाथ बगलमें रखें फिर पैरोंको एक-एक करके चित्र (२) बके अनुसार उठावें और फिर चित्र (२) बके अनुसार बायें पैरको दाहिने पैरपर रखकर टीला छोड़ दें और फिर दायें पैरको उठावें। इसी प्रकार दाहिने पैरको बायें पैरपर रखें। ऐसा दम बार करें।

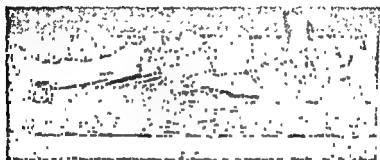


३. चित्र (अ) की स्थितिमें होकर सिरके बलपर चित्र (३) व की स्थितिमें आयें। वापस पहली स्थितिमें आकर थोड़ा आराम करे और फिर चित्र (३) व की स्थितिमें आयें ऐसा दस बार करें।



४. कमरके नीचे तकिया रखकर चित्र (४) अ की स्थितिमें लेटे, फिर चित्र (४) ब की स्थितिमें आकर पैर सीधा करते हुए पैर जमीनपर ऊपरसे धीरे-धीरे फर्शपर लायें। ऐसा दस बार करें।

चारों कसरतोंमें धीरे-धीरे बीस मिनट लगाने लग जाये।



ही पड़ता है। इस दर्दसे मुक्ति पानेका कोई उपाय नहीं है। मैंने बहुत समझाया कि, जलोपचार द्वारा यह कष्ट आनन-फाननमे चला जायेगा, पर कमला मानी नहीं, तो मैंने एस्प्रोकी गोलियां मंगवा दी। दो दिन कमलाने उन्हींके सहारे काटे और मासिकका समय समाप्त हुआ और वह ठीक हो गयी।

मेरी जिज्ञासा बढ़ी। मैंने निर्मलासे उसकी मासिककी स्थिति पूछी, तो कमला बोली "आप तो मेरा दर्द देखकर घबरा गये, इसका देखियेगा तो आप आरोग्य-मंदिर छोड़कर भाग जाइयेगा।"

"आरोग्य-मंदिर चलाते तीस वर्ष हो गये, अभीतक तो ऐसी स्थिति सामने नहीं आयी कि, ऐसा इरादा मनमें भी पैदा हुआ हो; पर बताओ निर्मलाको मासिक होगा जब?"

"दो सप्ताह बाद।"

"ठीक है अभीसे एस्प्रोका बोरा मंगवाकर रखता हूँ कि वक्तपर कम न पड़े।"

गर्मीकी छुट्टियां थी, कमलाका स्कूल बंद था। वस्तुतः कमला और निर्मला एक ही स्कूलमें अध्यापनका काम करती हैं। दोनों ही बी० ए० बी० टी० हैं। कमलाने छुट्टीके कुछ दिन और अपनी सहेलीके साथ बिताने-का निश्चय किया और वह ठहर गयी।

कमलाके मासिकका कष्ट और निर्मलाके मासिकका समय मैं मूल गया। दो सप्ताह बाद मैं उस दिन सुबह 'राउंड' करते निर्मलाके कमरेमें पहुँचा तो नर्सने बताया, आज निर्मला मेसेज में हैं, उनकी चिकित्सा नहीं होगी।

"मेसेजमें हैं; पर तब तो नहीं रही है?" कहकर प्रश्नवाचक दृष्टिसे मैंने कमलाको देखा। "क्या आपने इन्हें एस्प्रो दे दिया है?"

"मैं तो खुद हैरान हूँ कि, इसे तकलीफ क्यों नहीं हो रही है।"

"और, मासिक स्वामाविक रूपसे चल रहा है।"

"बहुत ठीक है; पर डाक्टर साहब, मैं तो आपसे सिरदर्दकी चिकित्सा करा रही हूँ, यह मासिककी तकलीफ कैसे चली गयी।" निर्मला बोली।

“अगर आप मासिकके कष्टकी चिकित्सा कराती, तो सिरदर्द चला जाता। वस्तुतः प्राकृतिक-चिकित्सामें किसी रोगकी चिकित्सा नहीं की जाती, शरीरकी चिकित्सा की जाती है और उसे स्वाभाविक बनाया जाता है। फिर, कोई या कितने ही रोग क्यों न हों, चले जाते हैं।”

कमला और निर्मला दोनोंको ही मेरी बात पूरी तौरसे समझमें नहीं आयी पर वे चुप रही। उन्होंने मोचा, अपना काम आम स्थानसे है, गुठली गिननेसे नहीं। निर्मलाको लाभ देखकर कमलाने भी अपनी चिकित्सा शुरू करायी और दो मासमें दोनों ही अच्छी हो कर चली गयी।

वस्तुतः मासिकका कष्ट अस्वाभाविक रहने-सहनका परिणाम है। निर्मला सिरदर्दमें भी पढ़ाने जानेके लिए दिन भरमें एक दर्जन प्याले चायके पीती थी। खानेमें रोटी-दाल और कभी-कभी आलूकी सब्जी। नाश्तेमें टोस्ट-समोसा। दिनभर तनावकी स्थितिमें रहती। शारीरिक धमका कोई काम नहीं था। भयंकर कब्जसे पीड़ित रहती, जिसे भी उन्होंने स्वाभाविक समझ लिया था। ऊंची एड़ीके जूते और चुस्त पोशाक पहनना उन्हें आजकी हवाने सिखा दिया था।

इस अस्वाभाविक जीवनका भुवावजा मासिकके कष्टके रूपमें ही नहीं, अनेक रूपमें अजिकी लड़कियोंको चुकाना पड़ता है। अनेक तरहके रोग उन्हें लग जाते हैं। जो धीमी-धीमी चालसे उनके साथ चलते रहते हैं; पर मासिकका कष्ट तीव्र होनेपर वह घरवालों या सहेलियोंके सामने आ जाता है।

वस्तुतः मासिकके कष्ट या कष्टार्तवका कारण कब्ज और पानीका कम पीना है। बहुत-सी लड़कियां कामके बीचमें भूशालयमें न जाना पड़े, इसलिए जानबूझकर पानी कम पीती हैं। यह आदत मासिकका कष्ट तो बढ़ाती ही है, कब्जको भी बढ़ाती है। और, कब्जका दूर करना बड़ा आसान है। इसके लिए कब्जकारक खाद्य मैदा और मैदेसे बनी चीजें—चावल, चीनी, दाल, आलूका कुछ दिनोंके लिए परित्याग कर देना चाहिए। कब्ज दूर करनेवाले खाद्य अर्थात् सभी तरहकी हरी तरकारियों, खीरा, ककड़ी,

गाजर, मूली-जैसी कच्ची खायी जानेवाली तरकारियों, फलों, चोकर समेत आटेकी रोटी, दूधका व्यवहार करना चाहिए।

तो कब्ज दूर करनेके लिए सुबह फल-दूध दोपहर और शामको चोकर समेत गेहूँके आटेकी रोटी और हरी तरकारियाँ लें।

पानी दिनमें डेढ़-दो सेर जरूर पीयें। सुबह उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका अच्छा समय है।

मसाले भी बहुत कम लें अन्यथा तरकारी बहुत कम खायी जायेगी। और खा ली जायेगी तो पेटमें जलन पैदा करेगी।

टहलना या कुछ हल्की कसरतें करना कब्ज निवारणके लिए बहुत उपयोगी है। यदि टहलने जानेके पहले कटिस्नान ले लिया जाय, तो यह कब्ज-निवारणमें सहायक होगा। कटिप्रदेशमें रक्तसंचालनको तीव्र बनायेगा, जिससे मासिकके समय बड़ी सुविधा होगी। इसके लिए एक टबमें एक बालिशत कुएंका ताजा या शरीर तापसे $10-15^{\circ}$ (फारेनहाइट) ठंडा पानी भरकर इस प्रकार बैठें कि, पैर और घड़ पानीके बाहर रहें और बैठे-बैठे एक क्षुरदरे तौलियेसे पानीके अंदर शरीरका जो भाग हो उसे हल्के-हल्के रगड़ती रहें। मासिकके समय कटि-स्नानकी जरूरत नहीं है। पर, यदि मासिकके समय बहुत अधिक कष्ट हो तो, यह स्नान शरीरके तापसे पांच सात डिग्री अधिक गरम पानीमें दस-भंद्रह मिनट लेना चाहिए और फिर कंबल ओढ़कर एक घंटे लेटना चाहिए। मासिकका कष्ट कितना भी तीव्र नयो न हो, यह स्नान उससे शीघ्रतासे मुक्त करता है।

कटि-प्रदेशमें और सारे शरीरमें रक्त-संचालनको स्वामाविक बनानेके लिए कमरकी कुछ कसरतें भी करनी चाहिए। इसके लिए इस लेखमें दी गई कसरतें उपयोगी हो सकती हैं।

चाय, काफी आदि मादक द्रव्य रक्तको अम्लप्रधान बनाते और रक्त-संचालनमें अव्यवस्था पैदा करते हैं। अतः, इससे मुक्ति पा लेना ही अच्छा है।

ऊंची एड़ीके जूते प्रजनन-प्रणालीपर अस्वामाविक दबाव डालते हैं और चुस्त कपड़े अंगोंके परिचालनमें बाधक होते हैं। अतः ढीले कपड़ों और मामूली ऊंची एड़ीके चप्पल और जूतोंका व्यवहार करना चाहिए।

चिकित्सा बहुत सरल है; पर यह मासिकके कष्ट, मासिककी अनियमितता, मासिकमें खतसावकी कमी या अधिकता आदिके लिए बेजोड़ है।

उकवत (एक्जिमा)

श्रीमदनलालजी जब अपने रोगोंकी कहानी कह चुके तो मैंने उनके उकवत (एक्जिमा) की ओर इशारा करके कहा—“इसे क्यों पाले हुए हैं। इसपर कोई मरहम लगा देते, अच्छा हो जाता।” मदनलालजी जैसे इस सवालके लिए तैयार ही बैठे थे। छूटते ही बोले, “मरहम क्या लगाता, यदि किसीको मरहमने लाभ किया हो तब तो लगाऊँ। आजसे दस वर्ष पहले मैं बंबईमें दलानीका काम करता था और मुझे लक्षपतियो-करोड़पतियोंके यहाँ बराबर जाना पड़ता था। उनमेसे कितनोंको ही एक्जिमा था। आपने अभी जो मुझसे प्रश्न किया है ठीक वही प्रश्न मैं भी उनसे करता था। उनमेसे अधिकांशका यही जवाब होता कि अमुक-अमुक चर्म-विशेषज्ञोंकी दवा तो महीनों खा-लगा चुका हूँ, रुपये दो-चार दस हजार भी लगें तो कोई बात नहीं, तुम्ही कोई ऐसा उपाय बताओ कि यह रोग जाय। उनका यह जवाब सुनकर एवं उनके मुखकी कठुण मुद्रा देखकर मैं चुप रह जाता। समझ जाता कि जब रुपये खर्चनेवालोंका यह रोग नहीं जा रहा है तो मुझ कौड़ीवालेका यह रोग कैसे जायगा ? और मैं इस रोगको दवाके जरिये अच्छा करनेका दावा करनेवालोंके जालसे सदा बचता रहा।”

पाठक ! यह बात नहीं है कि दवासे किसीका उकवत अच्छा नहीं होता। होता है पर कुछ समयके लिए। महीने-दो-महीने अथवा साल-दो-सालपर वह फिर मुंह दिखाता है और फिर किसी दवाका दवाव पाकर अदर चला जाता है—फिर आनेके लिए।

विषयपर और आगे बढ़ें इसके पहले आपको उकवतसे परिचित करा देना, उसके लक्षण बता देना जरूरी है। आप जानते भी हों तो भी

लक्षण दुहरा देनेमें कोई हर्ज नहीं है। आयुर्वेदने उकवतको कुष्ठके अन्तर्गत माना है, पर इससे घबरानेकी जरूरत नहीं है, क्योंकि आयुर्वेदमें त्वचाके और भी अनेक छोटे-छोटे रोग इसी श्रेणीमें रखे गये हैं। उकवत अधिकतर कानोंके पास, गरदनपर तथा अंगुलियोंमें होता है पर यह शरीरके किसी भी अंगमें, अनेक अंगोंमें भूगकी दाल जितने आकारमें लेकर इंचों जगह घेर सकता है। उकवतमें त्वचा जरा लाल-सी रह सकती है, कड़ी, रुखड़ी, काली हो सकती है एवं भूज जा सकती है। रोगकी उपशाममें रोगके स्थानपर जलन एवं खाज हो जाती है। कभी-कभी वहांसे कुछ द्रव भी सरने लगता है अन्यथा उकवत सूखा ही होता है, चमड़ी छिलती रहती है और पतें उधड़-उधड़कर गिरती रहती है।

प्रकृतिद्वारा प्रदत्त हमारे शरीरके मल-निष्कासनके जो मार्ग हैं—मल-मार्ग, मूत्र-मार्ग, श्वास-मार्ग एवं त्वचा—उनमें त्वचा मुख्य है। यह पसीनेद्वारा शरीरकी गंदगी दूर करनेमें हर समय लगी रहती है। गरमीके दिनोंमें इसका कार्य अधिक तीव्र हो जाता है पर जाड़ेके दिनोंमें भी रुका नहीं रहता। जिसकी त्वचाको आवश्यकतासे अधिक काम नहीं करना पड़ता उसकी त्वचा स्वच्छ, चिकनी एवं ओजपूर्ण रहती है। कई चिकित्सकोंको तो त्वचाका इतना अच्छा ज्ञान होता है कि उसे देखकर वे शरीरके अंदरकी हालतका पता लगा लेते हैं। ससारप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक फादर बनावेके पास जब कोई रोगी आता तो वे केवल उसकी त्वचाको देखकर रोगका निदान करते थे। कह देते कि 'बेटे! खुदाके दिये कोटसे तुमने बहुत काम लिया है, तुम्हारा रोग जानेधें कुछ अधिक दिन लगेंगे।' अथवा वे त्वचा देखकर समझ जाते कि अमुक रोगी शीघ्र स्वस्थ होगा। वस्तुतः कई बार हम अन्य मल-मार्गोंका कार्य भी त्वचासे लेते हैं। यही कारण है कि कइयोंके पसीनेसे बहुत बुरी और कभी-कभी पेशाब-की-सी बू आती है।

सचमुच यदि अन्य मलमार्गोंसे ठीक काम लिया जाय तो पेट ठीक साफ होता रहे, पानी उचित मात्रामें पिया जाय कि पेशा

जाता रहे, घटे-शो-घटे शुद्ध वायुमें टहलकर यदि फेंफड़ोंको ठीक काम करनेकी सुविधा दी जाय तो त्वचाका काम हलका हो जाय और पसीनेकी वस्तु चली जाय एवं त्वचापर कोई रोग न हो।

शरीरमें दबडूठी अतिरिक्त गंदगीको जब त्वचा पसीनेद्वारा नहीं निकाल पाती तो इसपर अनेक रोग होने हैं। त्वचाद्वारा निकलता हुआ विष त्वचापर जलन, ददोरे, दाद, सँछुआ, मुँहासे, ग्राज, उकवत आदि अनेक रोग पैदा करता है जिनमें उकवत तभी पैदा होता है जब शरीरमें गंदगी पुरानी होती है। एवं उसकी जड़ गहरी होती है। रोगकी जड़ गहरी तो रोग गहरा, अतः गहराईमें बँटा हुआ उकवत कठिनाईसे ही जाता है और केवल मरहमद्वारा उकवत अच्छा करनेकी कोशिश करनेवाले राजन पेड़फों सतम करनेके लिए पेड़की जड़को छोड़कर पेड़के पत्ते काटने-पालेकी तरह उपहासास्पद बनते हैं। और यदि वे उकवतको ऊपरसे बंद करने, शरीरकी गंदगीको निकालनेसे रोकनेमें सफल भी हो जाते हैं तो शरीर अपनी गंदगी निकालनेका यह मार्ग छोड़कर दूसरा मार्ग पकड़ता है और शरीरके अपनी गंदगी निकालनेकी इस नयी रीतिका नाम फिर कोई दूसरा भी रोग पड़ता है। फिर इस दूसरे रोगकी चिकित्सा होती है और उसको दबा देनेके बाद वही गंदगी किसी तीसरे रोगके रूपमें प्रस्फुटित होती है।

अतः उकवतसे मुक्ति पाने अथवा किसी भी रोगसे मुक्ति पानेका उपाय है शरीरकी सफाई—रक्तकी सफाई—यदि रक्तकी गंदगी निकाल दी जाय तो कोई भी रोग क्यों न हो, वह कितना ही जीर्ण क्यों न हो जरूर जायगा और यदि रक्त शुद्ध रखा जाय तो फिर किसी भी रोगके होनेका डर नहीं रहेगा। यहाँ मैं रक्तको साफ रखनेकी नहीं, रक्त साफ करनेकी विधि बताऊँगा और आप दोनोंकी विधि जान जायेंगे।

रक्तशुद्धिके लिए आवश्यक है कि हमारे मलमार्ग ठीक काम करें। तब हम अपने शरीरमें नित्य पैदा होनेवाली गंदगी निकाल सकेंगे पर पुरानी गंदगी निकालनेके लिए हमें इन मार्गोंको उचित सहारा देना होगा।

उचित सहारेका मतलब यह है कि हम अधिक-से-अधिक शुद्ध वायुमें रहें। जिनके सारे शरीरपर उकवत हो रहा है अथवा शरीरपर बड़े-बड़े चकत्ते पड़ गये हैं अथवा जिनका उकवत बह-बहकर उन्हें कष्ट दे रहा है उन्हें तो कुछ दिनोंके लिए शहरकी दूषित गद्दी नालियों एवं घुएकी बदबू-भरी हवासे दूर शहरके बाहर अथवा किसी साफ-सुथरे गांवमें रहना चाहिए एवं कपड़ोंका उपयोग कम-से-कम करना चाहिए। यदि कपड़े पहने जायें तो जाड़ेके सचायके लिए ही। भोजे, कोट, पैट, नेकटाईकी अघेरी कोठरीमें अपनेको बंद करके उकवतसे मुक्ति पानेकी उम्मीद करना ध्येय है।

पानी दो-ढाई सेर रोज जरूर पीना चाहिए कि पेशाब साफ होता रहे और पानीका उपयोग शरीरको साफ करनेके लिए भी दुलकर करना चाहिए। गरमीके दिनोंमें दो-तीन बार नहाना चाहिए और नहानेके पहले खुले हाथसे रगड़-रगड़कर शरीरको खूब गरम कर लेना चाहिए और नहानेके बाद शरीरको तौलियेसे न पोंछकर शरीरका पानी स्वयं सूखने देना चाहिए। जाड़ेके दिनोंमें साधारण स्नानके अलावा सूर्योदयके पहले ही शौचादिके निवृत्त होकर शरीरके एक-एक अंगको खूब ठंडे पानीसे धोना चाहिए। इसके लिए पहले एक पैरको थोड़े पानीसे धोकर फिर उसे इतना रगड़ना चाहिए कि पानी बिल्कुल सूख जाय, फिर दूसरा पैर इसी तरह साफ करना चाहिए, फिर दोनों हाथ तब पेट और छाती, फिर पीठ। पीठके लिए तौलिएका उपयोग हो सकता है। अंतमें सिर-मुंहको पानीसे धोकर सिरको तौलियेसे पोंछकर एवं मुंहको हाथोंसे रगड़कर पानी सुखा लेना चाहिए। केवल इस एक विधिके प्रयोगसे मुंहासे, सेहुआ एवं खाज चली जायगी। एक्जिमाके रोगी शरीरपर जहां एक्जिमा हो उसे रगड़नेसे बचावें।

नदी-तालाबके निकट रहनेवालोंको स्नानकी एक बढ़िया विधि बताई जा सकती है। वह यह है कि घूप निकलनेपर तालाबमें खूब नहाकर बाहर रेतपर जाकर लेटना या टहलना चाहिए और शरीरपरका पानी, सूखने एवं उसपर घूप लगने देनी चाहिए। बदन गरम हो जानेपर

कुछ देर स्नान करना चाहिए और फिर घूप लेनी चाहिए। इस प्रकार तीन-चार बार जल-स्नान एवं घूप-स्नान किया जाय। यह स्नान रोग नहीं तो सप्ताहमें दो-तीन बार भी किया जा सके तो लाभ बहुत शीघ्र हो।

जब कमी उकवतमें जलन हो उसपर नारियलका तेल लगाना चाहिए। इससे त्वचा मुलायम रहेगी।

पेट हमेशा साफ रहना चाहिए। इसके लिए अधिक फल एवं तरकारियोंका प्रयोग करना चाहिए। इसपर भी यदि काम न चले तो एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। कुछ दिनोंके एनिमाके प्रयोगसे जब पुराना मल साफ हो जायगा तो आंतें स्वयं काम करने लगेंगी, इस बीच आंतोंको सबल बनानेके लिए कोई कसरत करनी चाहिए। टहलना आंतोंको सबल करनेवाली बढ़िया कसरत है। इससे आंतें सबल होने के साथ-साथ भीतरी सभी अंगोंकी हलकी-हलकी एवं बढ़िया कसरत होती है। उकवतके रोगीको अपनी शक्तके अनुसार चारसे आठ मीलतक घंटेमें चार मीलकी रफ्तारसे नित्य अवश्य टहलना चाहिए।

हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। उसमें अम्लताका भाग अति न्यून है। यदि हमारा भोजन क्षार-प्रधान रहे तो रक्तका यह संतुलन बना रहे एवं इसमें अम्लता बढ़नेकी—उसके गदे होनेकी नौबत ही न आवे। सभी तरहकी तरकारियां, सभी फल एवं ताजा कच्चा दूध क्षारकारक हैं। हरी पत्तीदार भाजियां एवं ठोसके बजाय रसीले फल अधिक क्षारमय हैं। सभी अन्न, चीनी, घी, तेल, उबाला दूध एवं दूधसे बने पदार्थ अम्लकारक हैं। सभी मसाले एवं नमक प्रदाहकारक हैं। इनका उपयोग होनेपर इनका कुछ भाग त्वचाद्वारा निकलता है जिससे इनके निकलते समय त्वचामें जलन उत्पन्न होती है एवं उकवतमें खाज चलती एवं बढ़ती है अतः मसाला सर्वथा त्याज्य है। प्याज, अदरक, लहसुन, मूली-सी भी तेज चीजका उपयोग इसी कारण उकवतके रोगीको नहीं करना चाहिए।

उकवतके रोगीको पहले कुछ दिन केवल क्षारकारक साधों अर्थात् फल-तरकारियोंपर ही रहना चाहिए। तीनसे सात दिनतक रोगी केवल

फल-तरकारियां ले। दिनमें केवल तीन बार साए एवं एक बारमें केवल एक ही चीज खाई जाय। इस विधिसे अधिक खानेकी बुरी आदतसे बचा जा सकेगा एव जो खाया जायगा वह आसानीसे पचेगा। फल-तरकारियों-के बाद फल-दूधपर रहा जाय। दूध तभी लिया जाय जब दूध शुद्ध मिलने-की आशा हो अन्यथा सवेरे फल एवं दोपहर-शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी एवं बिना नमककी उबली हुई तरकारियां ली जायं। पाठकोंको बिना नमककी तरकारियां और रोटी खानेकी बात कुछ कठिन-सी प्रतीत होगी पर फलाहार एव एनिमाके बाद जब पेट साफ हो जाता है, मूल जग जाती है एवं जिह्वाकी मैल छट जाती है तो यही भोजन अपने स्वामा-विक रूपमें बहुत प्रिय एवं तृप्तिकारक प्रतीत होता है। आगे चलकर दोपहर एवं शामको भोजनके साथ दो-दो तोले शुद्ध नारियलका तेल अथवा चार-चार तोले सूखे नारियलकी गिरी ली जा सकती है। घीके मुकाबलेमें नारियलका तेल इसलिए अच्छा है कि वह शारकारक है एव जमाए तेलकी कृपासे घी मिलना असंभव भी हो गया है।

रोटी, सब्जी, नारियल एवं फलपर हृत्तां कथा महीनो रहा जा सकता है। कई लोग तो स्वयं इस भोजनको छोड़ना नहीं चाहेंगे। आगे इस भोजनमें दूध-वही जोड़कर इसे संतुलित बनाया जा सकता है। जिन्हें दूध-वहीकी सुविधा नहीं है वे थोड़ी दाल ले सकते हैं अथवा अच्छा हो कि वे कुछ भेवे लें।

उकवतमें गाजर एवं खरबूजेका कल्प विशेष काम करता है। इसके लिए गाजर अथवा खरबूजा दिनमें तीन-चार बार खाना चाहिए और नित्य एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। एक डेढ़ सप्ताह बाद केवल तीन या दो बार ही गाजर अथवा खरबूजा लिया जाय और उसके साथ पाव-पावभर गायका दूध। धीरे-धीरे बढ़ाकर दूधकी मात्रा एक पावसे आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको गरम। दूध और गाजर अथवा खरबूजेका प्रयोग कई दिनों-तक चल सकता है, कोई हानि नहीं है। रोग जानेपर एवं जब इच्छा हो

दोपहरको फल-दूधके बदले राटी-सब्जी ली जा सकती है एवं धीरे-धीरे साधारण संतुलित भोजनपर आया जा सकता है। खरबूजेके साथ दूधके प्रयोगपर कई लोगोंको आपत्ति हो सकती है। मैं कितने ही रोगियोंको खरबूजेके साथ दूधका प्रयोग करानेसे प्राप्त अनुभवके आधारपर कह सकता हूँ कि इस प्रयोगसे सिवाय लाभके किसीको भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी कोई संभावना नहीं है।

जल-स्नानके साथ-साथ घूपका प्रयोग बतलाया गया है। जो यह स्नान न लेते हों अथवा जो लेते हों वे भी घूपका प्रयोग नित्य करें। सूर्य सभी जीवोंका प्राणदाता है एवं वह शरीरसे गंदगी निकालनेमें भी मदद करता है। घूपसे पूरा फायदा उठानेके लिए नित्य पंद्रह-बीस मिनट या आध घंटा प्रातःकालकी घूपमें रहना चाहिए एवं सप्ताहमें एक-दो बार दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अंदर घूपमें आध घंटेके करीब नंगे बदन रहना चाहिए कि शरीरसे पसीना बह चले। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए एवं बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए। पसीना बह चलनेपर ठंडे पानीसे खूब अच्छी तरह नहाना चाहिए। इस नहानके बाद एक विशेष ताजगी एवं स्वच्छताका अनुभव होता है एवं दिमागसे उलझाव दूर होनेका। इसे कोई भी साधारण स्वस्थ आदमी भी करके देख सकता है।

उकवतमें मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभकर साबित हुआ है। जिनको किसी खास जगह या एक-दो जगह उकवत हो वे कोई भी साफ-स्वच्छ मिट्टी ठंडे पानीमें मिगोकर एवं लफ्सी-सी गीली बनाकर रोगके स्थानपर किसी कपड़ेकी सहायतासे बांध दे। यह पट्टी एक घंटेतक उकवतपर रह सकती है और दिनमें तीन-चार बार बांधी जा सकती है। रातको सोते समय बांधी जाय तो घंटों अथवा रातभर बांधी रह सकती है। जिनके सारे शरीरपर या जगह-जगह उकवत हो वे मिट्टीको खूब गीली करके सारे शरीरपर लगावें तथा घूपमें रहकर सुखा लें और मिट्टी सूख जानेके बाद अच्छी तरह स्नानकर शरीर साफ कर लें। मिट्टी रोगके जहर को खींचती तथा जलन और खाजको तुरंत बंद करती है।

यह साधारण-सा चिकित्सा-क्रम है और सस्ता भी, जिसपर चलकर कोई भी अपनेको उकवतसे मुक्त कर सकता है। सस्ता पैसेके हिसाबसे है पर मानसिक बन्ध और दुःखताकी तो जरूरत है ही, जिसके न होनेकी निश्चायत गरीब-अमीर किसीको न होनी चाहिए।

पर कुछ लोगोंका उकवत इतना गहरा होता है, उसका विष इतना जड़ जमाए होता है कि इस चिकित्सा-क्रममें महीनो लगे रहनेपर ही यह जाता है। इस समयको कम करनेका, बहुत कम करनेका साधन है उपवास। ऊपर बताये चिकित्सा-क्रमके साथ-साथ यदि प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास केवल जल पीकर किया जाय तो यह समय कम हो सकता है पर और दीर्घ लाभके लिए एकसे तीन सप्ताहके उपवासकी जरूरत हो सकती है। प्रायः इस लंबे उपवास-कालमें ही उकवत चला जाता है और जिनका उकवत कष्टकर होता है वे तो उपवासकी ओर विशेष आकृष्ट होते हैं। उपवास आरंभ करते ही उकवतकी खाज और जलनका जाना शुरू हो जाता है; पर लंबा उपवास किसी उपवासके विशेषज्ञकी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उपवास-कालमें उपवासके अनेक खतरे पैदा होते हैं अतः वह जानकारके सामने ही होना चाहिए। तीन दिनका उपवास कही भी किया जा सकता है और तीन दिनका उपवास उकवतका तीव्र कष्ट कम करनेके लिए काफी है।

उकवत अग्निमोघ, गठिया, मधुमेहके उपसर्गरूपमें भी होता है। ऐसी दसामें उकवत इन रोगोंके जानेके बाद ही पूरे तौरसे जाता है। जिन बच्चोंको माका दूध कम मिलता है और जिन्हें बोटलका अथवा अस्वच्छ दूध पिलामा जाता है उन्हें भी अक्सर उकवत हो जाता है। ऐसे बच्चोंको दूधकी मात्रा कम करने तथा साथमें कुछ फलका रस अथवा फल खिलानेसे उन्हें तोला-आघ तोला सहद पानीमें मिलाकर पिलानेसे उनका उकवत आसानीसे चला जाता है।

×

×

×

श्रीमदनलालजीकी अधूरी कहानी पूरी सुननेको बहुतसे पाठक उत्सुक

होंगे। मदनलालजीको मंद ज्वर, पुराना आब तथा उकवत भी था। इन रोगोंने उनके शरीरको बहुत क्षीण बना दिया था जिससे उनका वजन घटकर केवल एक मन दो सेर रह गया था। पहले दो रोगोंके लिए उन्होंने एक सप्ताहके उपवासके बाद एक डेढ महीनेका मठका कल्प किया। पर प्राकृतिक चिकित्सामें तो माना जाता है कि सभी रोग एक हैं और उन सबकी चिकित्सा भी एक है अतः इन रोगोंके जानेके साथ-साथ उनका उकवत भी चला गया और उनका वजन, जो एक मन दो सेर था बढ़कर एक मन बाईस सेर हो गया।

गठिया

शरीरमें पोषण पहुंचानेका एक ही द्वार है मुख, लेकिन शरीरके उपयोगके बाद भोजनके बचे भाग और शरीरयंत्रके परिचालनसे जो कचरा उत्पन्न होता है उसे निकालनेके लिए चार द्वार हैं—मल, मूत्र, त्वचा एवं नासिका—जिसके द्वारा शुद्ध वायु अंदर जाती है और रक्तकी गंदगी लेकर बाहर आती है। जब ये मार्ग शरीरकी पूरी-पूरी सफाई नहीं कर पाते तो रक्त धीरे-धीरे घची हुई गंदगीसे लद जाता है। रक्तकी शुद्धता-पर ही जीवन निर्भर है, अतः हमारी जीवन-रक्षाके हेतु दयालु प्रकृति इस गंदगीको जुकाम, अतिसार, ज्वर आदि नवीन रोग पैदा करके तेजीसे निकालनेकी कोशिश करती है, पर मनुष्य प्रकृतिके इस सत् प्रयासको न समझकर शरीरसे निकलती गंदगीको दवा आदिका प्रयोग कर बहुधा रोकनेकी कोशिश करता है और प्रायः सफल भी होता है। तब प्रकृति यथासंभव हमें जीवित रखनेके लिए उस गंदगीको शरीरके दुर्बल अंगोंमें इकट्ठा कर देती है। इस प्रकार तीव्र रोगोंको दबाकर हम जीर्ण रोगोंके चंगुलमें फंसते हैं। यही गंदगी जब जोड़ोंमें जमा कर दी जाती है तब जीर्ण रोग गठियाका प्रादुर्भाव होता है। यह तो सभीने देखा होगा कि गठियाका रोग कभी एकाएक नहीं होता, उसके पहले अनेक तीव्र रोगोंकी शृंखला रहती है। गठिया भी जब शुरूमें आती है तब अकेले नहीं आती, उसके साथ ज्वर अवश्य रहता है। यदि उस समय उपवास, एनिमा आदि प्राकृतिक साधनोंका सहारा लिया जाय तो ज्वर जानेके साथ-साथ गठिया भी चली जाय।

आखिर, शरीरमें इतनी गंदगी इकट्ठी ही क्यों होती है जिसे मलद्वार पूरी तरह निकाल नहीं पाते और जो रोग-उत्पत्तिका कारण होती है?

इसका प्रधान कारण है हमारा भोजन। हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। रक्तमें क्षारकी यह प्रधानता तभी रह पाती है जब हमारा भोजन क्षार-प्रधान हो। पर इसके विपरीत जब हमारे भोजनमें अम्लकारक खाद्यों, छटा चावल, चोकर निकाला आटा, सफेद चीनी, दालें, तली चीजें, मांस, अंडा, मिर्च-मसाले खटाई आदिकी अधिकता रहती है और क्षार पैदा करनेवाले खाद्य, फल और तरकारियोंकी मात्रा आधेसे भी कम रहती है तब रक्तमें क्षार-तत्त्वोंकी कमी पड़ना स्वाभाविक है।

डाक्टर और घँघ

इस साधारणसे कार्य और कारणको न समझकर डाक्टर और घँघ गठियाकी चिकित्सा करते वक्त अंधेरेमें डेला फेंका करते हैं। भोजन और रोगके इस वैज्ञानिक संबंधको वे कितना कम समझते हैं उसका इसी एक बातसे पता चलता है कि वे गठियाके रोगीके लिए फलकी मनाही कर देते हैं और तरकारियां बहुत कम खानेको देते हैं। वे अमुक खाद्यके ठंडे होने और अमुकके गरम होनेके भूठे हाँवेसे डरते-डपते रहते हैं। क्षारमय खाद्य, फल-तरकारियां तो खास तौरसे ठंडे माने जाते हैं; फिर उन्हें गठियाके रोगीको वे भला कैसे दे कि जिस रोगका कारण वे ठंड लगना समझते हैं?

क्षार अम्लताके प्रभावको मिटाते हैं, क्षारके शरीरमें कम पहुंचनेपर अम्लता शरीरकी अस्थियोंकी ओर आकर्षित होती है, क्योंकि अस्थियां अधिकतर चूने (कैल्शियम) की बनी होती है, जो क्षार है। पर अस्थियोंसे क्षार अलग तो हो नहीं पाता, अतः यह अम्लता उन्हींपर विपक जाती है, जिससे जोड़ोंके हिलनेमें दर्द एवं कठिनाई होती है। इसी कठिनाईको गठिया नाम मिलता है। अम्लताके बढ़नेको साधारणतः यूरिक एसिड-है, जिससे जोड़ोंके हिलनेमें दर्द एवं कठिनाई होती है। इसी कठिनाईको गठिया नाम मिलता है। अम्लताके बढ़नेको साधारणतः यूरिक एसिड-की वृद्धि कहा जाता है; अबसर डाक्टर भी रोगका कारण बताते वक्त इस शब्दका प्रयोग करते हैं।

दांत और टांसिल

डाक्टर यह मान चुके हैं कि उनके पास गठियाँ रोगों की कोई पुँरअसर दवा नहीं है, पर रोगी आ जाय तो कुछ करना तो चाहिए ही, अतः वे कुछ-न-कुछ देते ही रहते हैं। और जब रोगीको कोई राहत नहीं मिलती तो अंतमें वे उसे अपने सारे दांत उसड़वा देनेकी राय देते हैं, और टांसिल कटवा देनेकी। मैंने कई मुखकोंके स्वस्थ, सुंदर दांत उसड़े देखे हैं, पर उनके डाक्टर उनकी गठियाँ उसाड़नेमें जरा भी सफलता नहीं पा सके हैं। टांसिल काट देनेका तो जैसे डाक्टरोंको खन्त-सा रहता है। वे गठियामें ही नहीं, कितने ही रोगीमें इन्हें काट देते हैं, पर लाभ शायद ही कभी कुछ होता हो। यदि गठियाँकी समुचित चिकित्सा की जाय तो दांत निकलवानेकी जरूरत न हो, न टांसिल कटवानेकी। यदि वे बढ़ भी गये होंगे तो चिकित्साद्वारा गठियाँ जानेके साथ-साथ वे भी चले जायंगे।

चिकित्सा

गठियाँ जानेके लिए आवश्यक है कि शरीरसे मल तेजीसे निकले। नित्य पैदा होनेवाला मल तो शरीरमें रहे ही नहीं। इकट्ठा मल भी निकलता चले इसके लिए रोगीके मल-मूत्र तथा त्वचाकी अपना काम समुचित रूपसे संपादन करनेकी ओर अग्रसर करना चाहिए। रोगी हर समय स्वच्छ वायुमें रहे, ताकि रक्तको ओषजन प्राप्त हो और वह शुद्ध हो। बदबू, धुँसे भरी कमरेकी गंदी हवा रक्तको साफ करनेके बजाय गंदा करती है, अतः रोगीके लिए पहला नियम यह है कि वह अधिक-से-अधिक समय बाहर—खुली जगहमें रहे और खुली जगहमें सोए भी।

पेशाबके साथ कितनी गंदगी निकलती है यह बहुत कम लोग जानते हैं, और जो कम पानी पीते हैं उनके शरीरमें वह गंदगी इकट्ठा होती रहती है; उन्हें एक दूसरा नुकसान यह भी होता है कि इसकी वजहसे उन्हें कब्ज भी होने लगता है। गठियाँके रोगीको गर्मिक दिनोंमें तो और अधिक, पर जाड़ेके दिनोंमें भी दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए। अच्छा हो कि सवेरे और शामको गरम पानीमें एक-दो तोला किसी नींबूका रस

निचोड़कर पिया जाय। केवल इसी प्रयोगसे कई लोगोंकी गठिया चली गई है।

त्वचासे ठीक काम करानेके लिए आवश्यक है कि रोमकूप खुले रहें। इसके लिए नित्यके स्नानसे भी अधिक लाभदायक है त्वचाको हथेली या किसी तौलियेसे सूब रगड़ना। इसका अर्थ यह नहीं है कि स्नान न किया जाय। स्नान जरूर किया जाय, पर स्नानके पहले यह क्रिया करके स्नानके लाभको बढ़ाया जा सकता है एवं रगड़नेसे शरीरके गरम हो जानेके कारण ठंडे पानीसे नहाना भी आनंददायक प्रतीत होगा। यदि रोगी कमजोर हो अथवा जोड़ोंमें इतना दर्द हो कि हाथ-पैर चलाना कठिन होता हो तो इस क्रियामें दूसरेसे मदद ली जा सकती है। गठियाके रोगी, जो गरम पानीसे नहानेके आदी हो गये होंगे, इस क्रियाके सहारेसे ठंडे पानीके स्नानका लाभ एवं आनंद ले सकते हैं। क्योंकि रगड़नेसे शरीर गरम हो जाता है और उसके बाद नहाना बहुत सुहाता है। जो रोगी बहुत कमजोर हों वे ठंडे पानीमें थोड़ा गरम पानी मिलाकर उसकी ठंडक कम कर ले सकते हैं।

त्वचासे तेजीसे काम करानेका एक उत्तम साधन है पसीना लाना। गठियाके लिए इसके उपयोगकी सिफारिश आयुर्वेदमें भी मिलती है। स्वेदनका एक सरल रूप घूपस्नान है। इसके लिए खुले बदन कुछ देरतक घूपमें रहना चाहिए। सिर पानीसे भीगे तौलियेसे ढका रहे। पसीना पंद्रह-बीस मिनटमें आ जायगा। आघ घंटेसे अधिक घूपमें रहनेकी जरूरत नहीं है। कई रोगियोंको शुरूमें पसीना बिल्कुल नहीं या कम निकलता है, पर तीन-चार नहानेके बाद उन्हें भी पसीना आने लगेगा। घूप-नहान समाप्त करनेके बाद ठंडे पानीसे नहा डालना चाहिए, या कम-से-कम नीले तौलियेसे बदनको पोछकर साफ कर लेना चाहिए। यह स्नान प्रति सप्ताह दो-तीन बारसे ज्यादा लेनेकी जरूरत नहीं है। जिन दिनों घूप न मिले उन दिनों गरम पानीमें पैर रखकर या सारे बदनमें भाप लगाकर पसीना निकाला जा सकता है।

मल-मांसके ठीक काम करनेके लिए भोजन ऐसा हो जो न आंतोंमें रुके न चिपके। इसके लिए भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा पचहत्तर प्रतिशतसे भी अधिक रहनी चाहिए। जिन अम्लोंका उपयोग किया जाय उनके छिलके अलग न किये जायें। न आटेसे चोकर निकाला जाय, न चायलफा फन छांटा जाय। आंतें काम करते-करते इतनी थक गई होती हैं कि उन्हें बिना कुछ दिन आराम दिये उनसे यह आशा नहीं की जा सकती कि ये अच्छी तरह काम देंगी। इसके लिए अच्छा हो कि चिकित्साके आरंभमें ही दो-चार दिन केवल फलोंका रस पीकर या पानी पीकर रहा जाय। इससे आंतोंको कामसे फुरसत तो मिलेगी ही, उनमें इकट्ठा पुराना मल भी निकल जायगा। रसाहार करते समय नित्य एनिमा भी लेना चाहिए।

अब हम चिकित्साके प्रधान साधन भोजनपर आते हैं। पाठक यह जान ही चुके हैं कि अम्लकारक खाद्य गठियाका प्रधान कारण है, अतः गठियाके रोगीको शुरूमें कुछ दिन ऐसे खाद्योंका त्यागकर केवल क्षारमय खाद्योंका ही उपयोग करना चाहिए। इसके लिए सभी तरहके फल, खास तौरसे संतरा, मौसंबी, चकोतरा, अनन्नास, रसमरी, सेब, नासपाती इत्यादि उपयोगी हैं। तरकारियोंमें परबल, लौकी, तोरी, पातगोभी, टमाटर और हर तरहकी पत्तीदार भाजिया लाभदायक हैं। अच्छा हो कि सेब-नासपाती-जैसे फलोंको छीला न जाय और तरकारियोंमें कम-से-कम मसालेका उपयोग हो।

गठियाकी कई दशाएं होती हैं। कई रोगियोंके कुछ जोड़ोंमें कभी-कभी दर्द आता है, कुछके, कुछ जोड़ोंमें हमेशा दर्द बना रहता है और कुछ रोगी ऐसे होते हैं जो दर्दके कारण खाट नहीं छोड़ पाते हैं। जिनपर जितना ही रोगका आक्रमण हो चुका होगा उन्हें उतने ही अधिक समयतक फल-तरकारियोंका सहारा लेना होगा। आरंभमें सभी प्रकारके रोगियोंको एकसे चार दिनतक केवल फल या तरकारियों या अदल-बदलकर दोनोंके रसपर रहना चाहिए। अथवा केवल पानी पीकर रहना चाहिए। यदि

केवल पानीके सहारे उपवास किया जाय तो उसके बाद एक-दो दिन फल-तरकारियोंके रसपर जरूर रहा जाय, फिर दूसरे दिन सवेरे-शाम रस लें और दोपहरको कोई रसीला फल या पत्तीदार मर्जी। तीसरे दिन सवेरे-दोपहर-शाम तीनों बार फल लें। फल एक बारमें एक ही प्रकारका लें। चाहें तो तीनो वस्तु एक ही प्रकारका फल लें अथवा दोपहरको दूसरा, शामको तीसरा। फलोंमें सतरा गठियाके लिए विशेष लाभदायक है, उसका जहांतक बन सके ज्यादा-से-ज्यादा उपयोग करना चाहिए। फलाहार दिनमें तीन बारसे अधिक न लिया जाय। दो आहारोंके बीचमें पांच-पांच घंटेका अंतर जरूर रहे। पांच-चार दिन फलपर रहनेके बाद फलोंके साथ दूध लेने लग जाना चाहिए। आरंभमें फलोंके साथ प्रत्येक बार पाव-पावभर लिया जाय, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर यह आध-आध सेरकी मात्रामें लिया जा सकता है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लिया जाय। दोपहरको ताजा न मिले तो सवेरेका गरम करके रखा हुआ ले सकते हैं।

इस तरह शक्तिके अनुसार दससे पंद्रह दिनतक उपवास रसाहार, फलाहार एवं फल-दूधपर रह लेनेके बाद दोपहरको फल-दूधके बजाय कच्ची और पकी हुई तरकारियां तथा थोड़ी रोटी शुरू की जाय। आलूसे भी रोटीका काम निकलता है और गेहूंकी बनिस्वत आलूमें ज्यादा धार है, अतः जिनसे बन सके वे रोटीके बदले आलूका ही व्यवहार करे। रोटी दो छटांक आटेसे ज्यादाकी न हो। उसके बदले पाव-डेढ़-पाव आलूका उपयोग हो सकता है।

भोजनके इस क्रमके साथ-साथ पसीना, मल एवं मूत्रमार्गद्वारा सफाई-का समुचित प्रवध करके स्वास्थ्यके मार्गपर तेजीसे बढ़ा जा सकता है। लाभ शीघ्र प्राप्त करनेके लिए रसाहार एवं फलाहारका क्रम प्रतिमास दुहराते रहना चाहिए।

इसके अलावा कभी-कभी जोड़ोंमें ऐसी पीड़ा होने लगती है कि उसे कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जोड़ोंको गरम पानीसे

भीगे कपड़ेसे सेंकना चाहिए। सेर गरम पानी पीछे एक छटांक साधारण नमक मिलाकर लाभ दीघ प्राप्त किया जा सकता है। गरम सेंकके बाद मेके स्थानको हमेशा ठंडे पानीसे धो देना चाहिए। जिनको हमेशा धीमा-धीमा दर्द बना रहता है वे उसपर कच्चे आलू पीसकर बांध सकते हैं। पट्टी रातको बांधकर सबेरे खोली जा सकती है या दिनमें तीन-चार घंटे तक लगातार बंधी रह सकती है।

ऊपर बताये कार्यक्रमपर चलकर कितने ही गठियाके निराश रोगियोंने अपने रोगसे मुक्ति पाई है और गठिया जानेके साथ-साथ उनके और भी ऐसे रोग खल गये हैं जो लगे असेंसे उनके सार्थी रहे।

पुराना आंव

नवीन रोगोंके विपरीत यों तो सभी जीर्ण रोगोंमें बहुत कम कष्ट रहता है, पर जहां दमा, गठिया, एक्जिमा आदिमें थोड़ी-थनी तकलीफ हमेशा बनी रहती है वहां आंवके पुराने रोगमें कोई तकलीफ नहीं होती। रोगी खाता रहता है, काम करता रहता है। कोई उसे देखकर किसी रोगसे ग्रस्त होनेका जरा भी संदेह नहीं कर सकता। स्वयं रोगी भी यदि मलको न देखे, यदा-कदा निकलनेवाले आंवकी ओर ध्यान न दे, तो उसे भी अपने रोगका ख्याल न रहे। पर इस रोगकी बड़ी बुराई यह है कि रोगी खाता-पीता रहनेपर भी दुबलाता रहता है, उसका हाजमा कमजोर होता जाता है, खुराक घटती जाती है और कमजोरी बढ़ती जाती है। शरीरकी कांति चली जाती है, वह पीला अथवा कर्लासा होता जाता है, उत्साह और उमंग रोगीका साथ छोड़ देते हैं, आलस्य घर कर लेता है।

इस भयंकर रोगका एकमात्र कारण कब्ज है। पर कब्जसे आंवका संबंध समझनेके लिए पहले आंतोंके बारेमें कुछ जानना होगा।

भोजनके पाचनके बाद बचा हुआ सामान बाहर निकाल दिये जानेके लिए बड़ी आंतमें आता है; जो लंबाईमें करीब छः फुटके होती है। मलको इन आंतोंमें पहुंचानेके बाद बाहर निकलनेमें कई घंटे लग जाते हैं। मल जब इन आंतोंमें प्रवेश पाता है तब उसे इस छोरसे उस छोरतक पहुंचनेके लिए आंतोंमें पानीकी लहरका-सा वेग उठने लगता है। यह वेग एक-एककर दिन-रात चला करता है, पर जब मल आंतोंके अंतिम छोरमें, जिसे मलधारक कहते हैं, इकट्ठा हो जाता है तो इसकी सूचना नाड़ी-संचालनके मुख्य केंद्रों पहुंचती है और वहांसे आंतसंबंधी नाड़ियोंकी

तेजीसे चलनेका हुक्म होता है। आंतोंमें हमेशा चलते रहनेवाले वेगका हमें पता न होनेपर भी इस जोरदार वेगकी हमें पूरी-पूरी अनुमति होती है, जिसे 'शौचकी हाजत' कहते हैं। यह हाजत पैदा करके प्रकृति हमें शौच जानेकी आज्ञा देती है। स्वस्थ आदमीमें यह हाजत जोरदार होती है, उसे रोकना कठिन हो जाता है, बेंचनीका अनुभव होने लगता है। इस हाजतको तुरंत रफा न करनेसे, टालनेसे, रोकनेसे, किसी दूसरे वस्तुके लिए मुलतबी करनेसे, वह धीरे-धीरे घामी पड़ जाती है। अंतमें इतनी घामी पड़ जाती है कि उसके आने-जानेका भाग ही नहीं होता। यहीसे कब्जका आरंभ होता है। जो मल छासे आठ घंटोंमें आंतोंसे निकल जाना चाहिए वह आंतोंमें बा रह, अठारह, चौबीस घंटोंतक और कभी-कभी तौन-तीन, चार-चार दिनतक पड़ा सड़ा करता है।

आंतोंका काम, मलको बाहर निकालनेके सिवा, मलका अतिरिक्त जल सोखना भी है। मल छोटी आंतसे बड़ी आतमें ढीला—पतला आता है। आंतें इसका जल जग्व करतीं और मलको गाढ़ा—बंधा-सा—बनाती हैं। समयसे अधिक देरतक मलके आंतोंमें रहनेपर मलके जलका भाग आंतोंद्वारा सोखा जाता रहता है, जिससे मल कड़ा व शुद्धदार हो जाता है। इससे कब्ज और बढ़ता है, यहांतक कि शौच होते वस्तु कठिनाई एवं कष्ट होने लगता है। सड़े हुए मलकी मलिनता भी उसके जलके साथ सोखी जाती है, जो रक्तको दूषित करती रहती है और इससे अनेक रोगोंको जन्म मिलता है। मलके आंतोंमें अतिरिक्त समयतक रहनेसे, उसकी शुष्कता, उसके निकालनेके अतिरिक्त श्रम और प्रधानतः उसकी सड़ानके फलस्वरूप, आंतें अन्दरसे सूज आती हैं। उस सूजनके, छिलनेके कष्टसे बचानेके लिए कुदरत उनमें आंव (चिकनी चीज) पैदा करती है जिससे व्यक्तिकी आंतोंकी दशाकी सूचना मिलती है। इसपर भी यदि ध्यान न दिया गया तो यह सूजन आंतोंके किसी एक भागमें केंद्रित न रहकर धीरे-धीरे सारी आंतों में फैल जाती है, उनमें जगह-जगह घाव हो जाते हैं, कभी-कभी सारी आंतोंमें फुंसिया हो जाती हैं, जो अंतमें रोगीके लिए घातक सिद्ध होती है।

संभवतः कुछ कब्ज रहनेपर भी आदमी आंवसे बचा रह सकता है, पर कब्ज दूर करनेके लिए बराबर रेचक ओषधियां ली जाती हैं, मिर्च-मसालेका अधिक उपयोग किया जाता है तब तो आंवका रोग जल्दी आ जाता है। इन बाहरी उपकरणोंकी मारसे आंतोंमें एक प्रकारकी छर-छराहट (जलन) पैदा हो जाती है, जो आंवकी बीमारीके लिए प्रस्तावना का काम करती है। जो इन उपकरणोंका प्रयोग करते हैं उन्हें आंवसे बचनेके लिए इसका त्याग करके स्वभाविक उपायोंद्वारा कब्ज दूर करना चाहिए।

पाठक अब समझ गए होंगे कि यह रोग धीरे-धीरे, वर्षोंमें, पैदा होता है। साथ ही मैं उन्हें यह भी बताना चाहता हूं कि इसके अच्छे होनेमें भी, यदि साल नहीं तो कई महीने जरूर लगते हैं। पहले यह रोग एकाएक नवीन रोगके रूपमें पैदा होता है। रोग शुरू होनेके दो-तीन दिन पहले शौच खूब साफ आता है। बादकी एकएक आंब आने लगता है, बार-बार शौच जाना पड़ता है, पेट साफ नहीं होता, हाजत बनी रहती है, पेटमें ऐंठन होती रहती है। इस वक्त इसका समुचित उपचार होनेसे आंव जीर्ण रोगका रूप ग्रहण नहीं करता और विद्यमान पुराना रोग भी जाता रहता है। इसका उचित उपचार न होनेसे ही यह बीमारी जीर्ण रोगका रूप पकड़ लेती है और फिर इसके अनेक नाम पड़ते हैं, मेद-उपमेद पैदा होते हैं।

आंवके नए रोगका उपचार बहुत सीधा और सरल है। रोग पैदा होते ही उपवास शुरू करना चाहिए। पानीके सिवा कोई भी चीज न लेनी चाहिए। ठंडेके बजाय गरम पानी पीना ठीक रहता है। आंवमें अक्सर जो पेटमें दर्द होता है वह गरम पानीसे बढेगा नहीं, वरन् उसमें कमी होगी। उपवास, प्रायः चारसे सात दिनतक करनेकी जरूरत पड़ती है। इसके बाद उबली तरकारियोंका रस लेकर उपवास तोड़ना चाहिए। रस सादा ही, बिना नमक, नींबू वगैरह मिलाए, दिनमें तीन बार, पाव-पावभरकी मात्रामें लिया जाय। आंव बिलकुल साफ हो जानेके बाद

दिनमें एक धार उबली तरकारी और दो बार रस । फिर दोपहर और शामकी तरकारियां । दो दिन बाद तरकारियोंके साथ गायका ताजा मठा लेना चाहिए । धीरे-धीरे मठा बढ़ाकर दिनभरमें दो सेरतक लिया जा सकता है । इतना मठा पीना हो तो दिनमें चार बारमें पीना चाहिए । दोपहर-शाम तरकारियोंके साथ, और सबेरे और तीसरे पहर अकेले । फिर धीरे-धीरे साधारण स्वास्थ्यकारक भोजनपर आना चाहिए ।

आंव शुरू होनेपर रोज सेर-डेढ़-सेर मुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए । एनिमाके पानीमें सोडा, नमक, नीबूका रस आदि कुछ भी न मिलाना चाहिए । पेड़पर सबेरे-शाम ठंडे पानीसे सानी हुई साफ मिट्टीकी पट्टी भी आध घंटेके लिए रखनी चाहिए । जब कभी पेटमें मरोड़ पैदा हो, मिट्टीका प्रयोग करके उससे राहत पाई जा सकती है ।

आंवके रोगीको आरामकी बड़ी आवश्यकता होती है । रोग शुरू होनेपर साफ खुली हवामें रहना चाहिए और पूरा आराम करना चाहिए । पुराने आंवका भी यही इलाज है, जो नए रोगका । रोगीको शक्तिके अनुसार तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना चाहिए और नए रोगके संबधमें बताए ऋमसे धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आना चाहिए । साधारण भोजन शुरू करनेपर कुछ दिनोतक भोजनमें पकी तरकारिया, मुने आलू, मुना हुआ कच्चा केला, खूब पका केला, पका या मुना कच्चा बेल, मठा इत्यादि खाद्योंको प्रधानता देनी चाहिए । अन्नका उपयोग बहुत पीछे करना चाहिए । अन्न रक्तकी अम्लताको बढ़ाता है और आंवके रोगीका रक्त यों ही आवश्यकतासे अधिक अम्ल होता है । अतः फल, तरकारियां, मठा आदि ऊपर बताए गए खाद्योंका ही पहले उपयोग करना चाहिए । ये रक्तकी अम्लताको दूर कर उसे क्षारमय एवं स्वामाविक बनाते हैं ।

मिर्च-मसालेके बहिष्कारके साथ-साथ नमक भी कम-से-कम काममें लाना चाहिए । मसाले, खास तौरसे गरम मसाले, बहुत गरम और खुश्क होते हैं एव आंतोंमें जलन पैदा करते हैं । आंवके रोगीके लिए तेल भी

निषिद्ध है। उसे मकरान या घीका ही, सो भी थोड़ा, प्रयोग करना चाहिए। मीठेमे गुडके बजाय सहद लेना चाहिए। तरकारियां बनाते वक्त उनके सुरदरे और कड़े भागको निकाल देना चाहिए। आंवके रोगीकी अच्छी होती आंतोंकी हालत मरते धावके समान होती है या ऐसे धावके समान होती है जो अभी-अभी भरा है। कड़ी चीजसे उनपर राखेंच लग सकती है। अतः कड़ी, सूखी चीजोंकी मनाही है। रट्टे फलोंमे फलके बजाय उनका रस ठीक रहता है। अच्छा हो कि रोगके शुरूमे कुछ दिनोंतक दिनमें दो-तीन बार आठ-आठ आनेमरकी मात्रामे ईसबगोल आठ-दस घंटे पानीमें भिगोकर लें। इस अतिरिक्त चिकनाईके कारण आंतोंकी जलनमें कमी होगी और वे शीघ्र सुयर सकेंगी।

ऊपर बताया चिकित्साक्रम अनेक रोगियोंके लिए बहुत लाभकर साबित हुआ है। पर बहुत पुराने और कमजोर रोगीके लिए मठेके कल्पकी जरूरत हो सकती है। आंवके पुराने-से-पुराने रोगमें भी विधिवत् किया गया मठेका कल्प अचूक सिद्ध हुआ है।

आंवके रोगी अक्सर बहुत कमजोर हो जाते हैं। यदि कल्प किया जाय तब तो कल्पमर उन्हें पूरा आराम ही करना चाहिए। वरना धीरे-धीरे कुछ हल्की कसरतें करनी चाहिए। शुरूमे टहलना ठीक रहेगा। कठिन कसरतोंकी ओर धीरे-धीरे ही प्रवृत्त होना चाहिए। जो इतने कमजोर हों कि किसी प्रकारकी कसरत न कर सकें वे अपने शरीरकी मालिश करवाकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आंवके रोगियोंका नाड़ी-मंडल भी अक्सर दुर्बल हो जाता है जिससे चिंता करना और धराना उनके स्वभावमें दाखिल हो जाता है? उन्हें चिकित्साके फलपर शका होती रहती है। होते लाभकी ओरसे आंख बंद करके वे निराश होते रहते हैं। वे यह नहीं देखते कि इतना लाभ हुआ, वे देखते हैं कि अभी पूरा लाभ नहीं हुआ। अतः होते लाभसे प्रसन्न होनेके

‘मठेके कल्पकी विधि, दुग्ध-कल्प-विधिमें प्रश्नोत्तर-संग्रहमें देखें।

यज्जाय अपने इच्छित समयमें पूरा छाम न होनेकी आशंकासे वे दुःखित रहते हैं। वे चिकित्सा-क्रमको गीकसे तिलाङ्गीकी तरह नहीं यरन् उस जुआड़ीकी तरह चलाते हैं जिनका ध्यान हमेशा अंतपर—हार-जीत-पर—रहता है। खेलनेमें खेलका आनंद उसे नहीं मिलता, वह केवल थम-साध्य कार्यमात्र होकर रह जाता है। ऐसे रोगीको अच्छा करनेमें बड़ी कठिनाई पड़ती है। नीचे अपने अनुभवके दो उदाहरण पेश किये जा रहे हैं, जिनसे रोग और मनके संबंधपर स्पष्ट प्रकाश पड़ेगा।

पहला उदाहरण एक युवकका है। यह चार वर्षसे भयंकर आंव-रोग-से पीड़ित था। वह कहता था कि मेरी पहलवानी देहको आंवेने गला डाला। सचमुच वह ठठरीमात्र रह गया था। औषधोपचार करते-करते थककर हैरान-सा हो गया था। प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धांत जब उसे समझाए गए तो उसके मनमें स्वस्थ होनेके भाव विकसित होने लगे। थोड़ा-सा लाम प्रतीत होते ही वह आह्लादित हो उठा और दो महीनेमें ही उसने अपनेको रोगमुक्त कर लिया। दूसरा केस एक युवतीका है। इस युवतीमें भी उस युवकसे कम जीवन-शक्ति नहीं थी कि वह शीघ्र अच्छी न हो जाती। दो माससे अधिक इसकी चिकित्सा चली पर लाम बहुत नहीं हुआ। इस बहनने चिकित्साके लिए अपना शरीर तो सौंप दिया था, पर मन नहीं। उससे जब उसके रोगोंके बारेमें पूछा जाता तो वह कहती कि हालत वैसी ही है, बल्कि ज्यादा खराब। यह कहनेमें उसे मजा-सा आता। जब कि उसके मुहकी रगत, आंखोंकी बढ़ती चमक, शरीरकी स्फूर्ति, दूसरी कहानी कहती। यह बहन, जो बताया जाता ठीक वही खाती, पर सोचती और बात करती पूरी, कचौरी, चाट और मिठाईकी ही। इन चीजोंके प्रति उसकी श्रद्धा गई नहीं थी। ढाई महीनेतक उसने चिकित्सा चलाई। उसके घरवालोंको चिकित्साके लामसे संतोष रहा पर वह पूर्ण स्वस्थ होनेतक चिकित्सा न चला सकी और घर छोड़ गई। जहां जानेपर, सुना कि उसने भोजनका अपना पुराना रास्ता अस्तियार कर लिया।

प्रत्येक रोगकी तरह आंवेके रोगका भी न होने देना उसे अच्छा करने-

की अपेक्षा बहुत सरल है। पानी पीनेमें कोताही न कीजिए, कसरत नित कीजिए। तली, मुर्दा चीजोंसे परहेज कीजिए और ताजी फल-तरकारियें एवं कच्चे दूध-मरीखे सप्राण खाद्योंका खूब उपयोग कीजिए। शौचकां हाजतको न रोकिए। बैठे-ठाले न रहिए, किसी-न-किसी काममें अपनेका लगाए रहिए। आपको कभी आव का रोग होगा ही नहीं।

चुन्ना (कृमि) रोग

बच्चोंकी आंतोंमें अक्सर कीड़े पैदा हो जाते हैं, जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीड़ित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी भीद नहीं आती, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, वह पीला पड़ जाता है और उसकी आंखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राखसी हो जाती है, दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बना रहता है दुबला और खाकर कभी संतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीड़ित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। जैसा कि अक्सर माना नहीं जाता कि ये दोनों ही रोग कृमिके मूल कारण हैं; कृमि रोगके लक्षण नहीं हैं।

बहुतसे बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे सफेद कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लंबाई चौथाईसे लेकर आध इंचतक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुंचते हैं तो वहांपर बड़ी खाज उठती है। गुदा चुनचुनाती है इसलिए शायद इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड़ गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है और बच्चेके शौचके बाद ही पाखानेको ध्यानसे देखा जाय तो उसमें चलते फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े जो बच्चोंके पेटसे निकलते हैं वे केंचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमें रहनेवाले केंचुएकी अपेक्षा वे अधिक पीले होते हैं, पर ये मिट्टीमें मिलनेवाले केंचुए नहीं होते। ये कुछ अलग ही चीज है। और भी कई तरहके कीड़े बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोंसे कम ही बच्चे पीड़ित रहते हैं।

बच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते हैं, पर धीरे-धीरे ये बड़ी संख्यामें और नित्य निकलने लगते हैं। ये चुन्ने बच्चेको

बहुत परेशान करते हैं अतः मांको कभी बच्चेके मलके साथ एक चुन्ना भी दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए। पर यदि बच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे, न उसे कब्ज हो या जलन हो तो ऐसी अवस्थामें यदि कभी एकाघ चुन्ना बच्चेके मलमें दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अंडा किसी तरह पेटमें पहुंच गया है जहां अंडेके फूटनेकी वजहसे चुन्ना बाहर निकल आया है अतः ऐसी अवस्थामें कोई चिंता नहीं करनी चाहिए।

रोगका कारण

(१) बिना हाथ साफ किए गंदी अवस्थामें हाथोंको भोजनमें लगाने या अंगुलियोंको मुंहमें डालनेसे।

(२) नाकमें अंगुली डालनेके बाद मुंहमें डालनेसे।

(३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे बच्चेको खिला देनेसे।

(४) चुन्नेके जो अंडे गुदाद्वारपर निकल आते हैं उन्हें बच्चा अपने हाथोंसे मुंहमें पहुंचाता है और फिर-फिर इस रोगसे आक्रांत होता रहता है।

(५) चुन्ना रोगसे पीड़ित बच्चेके तौलिए या जाधिएके इस्तेमालसे।

(६) कब्जके कारण आंतोंमें मलके अधिक समयतक रुकनेसे।

(७) आवकी बीमारीके कारण जो चुन्नेके पनपनेमें सहायक होती है।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर, ऐसी अवस्था जिसमें मल गुदाद्वारके निकट आकर रुका रहता है और चुन्नाके पनपनेमें सहायक होता है।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोंका कहना है कि चुन्ने बच्चेके पेटमें अंडे नहीं देते। जितने चुन्ने पेटसे निकलते हैं उतने अंडे मुंहके द्वारा पेटमें गए हुए होते हैं। पर

कभी-कभी जितने अधिक धुन्ने बच्चेके पेटसे निकलते हैं और हृत्पतों निकलते जाते हैं उन्हें देराते हुए इस मतकी सत्यता समझमें नहीं आती।

इस रोगके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कड़ी दवा देते हैं कि पेटमें धुन्ने और उसके अंडे मर जायें और फिर उन्हें बाहर निकालनेको कोई तेज दस्तावर दवा देते हैं। ऐसी चिकित्सासे छान बहुत नहीं होता, उल्टे कभी-कभी इससे बच्चेकी पाचन-प्रणाली बिगड़ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सामें इस रोगको दूर करनेके लिए बच्चेकी आंतोंको धुन्नों और उनके अंडोंसे मुक्त करनेकी कोशिश की जाती है और उन्हें सशक्त करनेकी। ताकि बच्चेका कब्ज और जुकाम खला जाय जो कि इस रोगका मुख्य कारण है। आंतोंको सशक्त और उनके कार्यको स्वामा-यिक बनाया जाता है कि जिसमें वे अंडोंको देरतक रकने नहीं देती और उनमें धुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हें बाहर निकाल देती हैं। साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि और अंडे पेटमें न पहुंच जाय।

जब मांको बच्चेके मलमें धुन्ने होनेकी शंका हो जाय तब उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनतक बराबर अच्छी तरह देखना चाहिए। यदि कई धुन्ने एक साथ दिखाई दें तब इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है। कई अवस्थाओंमें अच्छी तरह देखा जाय तो सोते हुए बच्चेके गुदाद्वारपर धुन्ने दिखाई दे जाते हैं।

इस रोगसे पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए बच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है पर बच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नींद आए इसलिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो बच्चेके इस कष्टको शीघ्र शांत करे।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा में उसे कहता हूं जो बच्चेको उसके गुदाद्वार-पर आती हुई खाजसे मुक्त कर दे। इसके लिए बच्चेकी उम्रके अनुसार पाव-आध सेर गुनगुने गरम पानीमें रुपये-आठ आने भर नींबूका रस मिलानेके बाद उसका एनिमा देकर बच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और

फिर पिचकारीसे तीन-चार तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके द्वारा आतोंमें पहुंचा देना चाहिए। तेल बच्चेकी आतोंकी भित्तीकी जलनको शांत करेगा और चुन्नेके जो अडे-बच्चे आतोंमें चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होंगे उन्हें छुड़ा देगा। अगर किसी कारणवश एनिमा देना बठिन हो तो बच्चेके घुटने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल मुला देना चाहिए और उसे शीघ्र होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए। इस रीतिसे भी कीड़िया भलद्वारसे निकलती हैं। इन कीड़ियोंको कागजको गोल करके बनाए गए तिनकेकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी संख्यामें निकल चुकें तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आतोंमें पहुंचा देना चाहिए।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्न रोगसे बच्चेको पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि मां उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर बच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए। अगर बच्चा न माने या मांका जी न माने तो बच्चेको पानी-में फल या तरकारियोंका रस मिलाकर दिया जा सकता है। पानी या रस मिला हुआ पानी बच्चा जितनी बार मांगे और जितना मागे देना चाहिए। अक्सर बच्चे इस समय घंटे-घंटेपर यह पानी पीते हैं पर बच्चा इतनी जल्दी पानी पीना न चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। इस उपवासमें पहले बताए गए पानीका एनिमा भी सवेरे-शाम देना चाहिए। एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है, एनिमाके पानी-के साथ चुन्ने तथा श्लेष्मा और मल बाहर निकल आते हैं। जिसमें चुन्नेके अडे-बच्चे निवास करते हैं। एनिमाके बाद बच्चेको यदि जाड़ा हो तो गुनगुने गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके बाद उसका बदन पोंछकर उसके सारे बदनको हाथोंसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। बच्चेका बिछावन रोज घूमने डालना

चाहिए। जिस कमरेमें बच्चा सोए उसकी सिड़कियां खुली रखनी चाहिए कि बच्चेको शुद्ध हवा बराबर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोंमें किसी भी बच्चेको उपवासमें कोई कठिनाई नहीं होती, उसे भूख भी नहीं लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर घुघ्रा रोगमें अवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः बच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमें चलते घुघ्रे दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। बच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल बहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानियां सुनानी चाहिए।

दो दिनका उपवास

अगर बच्चा इतना बड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उसे एक दिनके बजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे बच्चा एक दिनका उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पांच दिनतक केवल फल-तरकारिया ही खिलानी चाहिए। तरकारियां कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनों प्रकारकी दी जा सकती है। इस वक्त भी बच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोंका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, मात, दाल, मिठाई या अन्य कोई चीज किसी हालतमें भी न देनी चाहिए। इस फलाहारमें भी बच्चेको रोज शामको एक एनिमा दे देना चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर बच्चेको अक्सर सबेरे अपने आप ही शौच होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए पर यदि न हो तो इसमें कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन बच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और रास्तेमें पानीमें मिर्चोई हुई कुछ किश-मिश। इस समय बच्चेको कच्ची तरकारियां देना बहुत लाभदायक है।

जो तरकारियां कच्ची रिलाई जायं उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए और अतमे नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन बच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर और शामके भोजनमें फल-तरकारी और फूलका या दलिया देना चाहिए। रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नहीं होती और बच्चेके लिए दिन भर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नहीं होता। अब यह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि बच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे पर इसमें सदेह नहीं कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी शुरू करनेके बाद पंद्रह दिनतक दाल या दूध बच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है:

सबेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नींबूका रस मिलाकर।

नास्ता—कोई फल और साथमे थोड़ी किशमिश या अंजीर।

दोपहरको भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारियां, चोकर-समेत आटेका फूलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू।

तीन बजे—कोई फल या फलका रस।

शामको—दोपहरका भोजन। बच्चा चाहे तो रातको सोते समय तरकारीका रस पी सकता है।

चिकित्साके आरम्भसे ही बच्चेके पेड़पर यदि बच्चा मान सके तो ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का-सा निचोड़ा तौलिया या ठंडे पानीसे सानकर लप्सी-सी बनाई हुई मिट्टी करीब आध इंच मोटी आध घंटे या बीस मिनटके लिए रखनी चाहिए।

ऊपरके कार्यक्रमसे बच्चेकी आंतें सबल होंगी और कीड़ियोंसे मुक्त। पर कभी-कभी जब रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने-डेढ़-

महीने बाद फिर दुहराना पड़ता है। सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि बच्चेका स्वास्थ्य इससे बहुत उन्नत होता है और आगे वह रोगोंसे बचता है।

चिकित्सा आरंभ करके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा समझकर नहीं, बच्चेको थोड़ा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए। लहसुन बहुत बड़ा कृमिनाशक है। आंतोंको कृमियों और चुन्नेसे मुक्त करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है।

चुन्ना या किसी प्रकारके कृमि मलद्वारसे आगे लगने पर ऊपर बताई गई विधिके अनुसार चलकर बूढ़े-बड़े सभी उससे मुक्ति पा सकते हैं।

यह कार्यक्रम तिल्ली बढ़ने, पीलिया, काँच निकलना, हल्का ज्वर बना रहना, बच्चेको दाँत निकलनेके वक्तकी तकलीफ, कंठमाला, गलसुआ, कान बहना रोगमें और आँख आनेपर समानरूपसे लाभदायक है।

नाड़ी-विकार'

यदि रोगीको दो भागोंमें—तन और मनके रोग—विभक्त करना हो तो नाड़ीविकारको हम मनका रोग कहेंगे। यों रोग पहले तनमें पैदा होता है या मनमें इसका निश्चय कर सकना कठिन है, पर नाड़ी-विकार-में यह बात निश्चित है कि मनके रोगको—कमजोरीको—तज्ज्वलित शारीरिक लक्षणोंके मुकाबलेमें दूर कर सकना कठिन होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यमें अन्योन्याश्रय संबंध होनेके कारण एकका प्रभाव दूसरेपर पड़ता ही है। नाड़ी-विकारमें जितना मनका प्रभाव शरीरपर दिखाई देता है उतना शरीरका मनपर नहीं।

आप अधीर हो रहे होंगे अतः पहले नाड़ी-विकारके लक्षण बताकर आगेकी विवेचना की जायगी। मन कल्पनाका अधिपति होनेके कारण इस रोगके लक्षणोंका भी अंत नहीं है। इस रोगमें जहां मनमें डर, बेहोशी, विराग, घबराहट, किकर्तव्यविमूढता, अत्यधिक चिंता, गिराव, निराशा, एकाकीपन, विला वजह उत्सुकता, ईर्ष्या, क्रोधकी अधिकता आदि पैदा होते हैं वहां तनमें इनकी प्रतिक्रियास्वरूप अपच, कब्ज, अनिद्रा, सिरदर्द, अंग-अंगमें या किसी अंगमें दर्द, ज्वरामास आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस रोगके रोगीको किसी रोगके लक्षण सुनाइए वह सब-कुछ-सब अपनेमें ढूँढ निकालेगा। यदि बिकित्साकी कोई पुस्तक दे दे तो उसके लिए यह बता सकना कठिन होता है कि उसे कौन-सा रोग या कष्ट नहीं है।

इस रोगका मूल कारण है लोम। लोम घनके लिए हो या यशके

'नर्वस वीकनेस', 'नर्वस इक्जासजन', 'नर्वस ब्रेक डाउन' के अंतर्गत आनेवाले रोगोंका प्रतिनिधि शब्द।

लिए, लोभके वशीभूत होकर मनुष्य जब अत्यधिक मानसिक एवं शारीरिक श्रम करता है तो इस रोगका उसपर आक्रमण होता है। एक कामकी चिन्ता किए जाना, आगे जाकर चिन्ताकी प्रवृत्तिमें परिणत हो जाता है। चिन्ता, चिन्तन, विचार हमारे वशमें न होकर हम उनके वशमें हो जाते हैं। किसी तरह कोई समाल ध्यानमें आ गया तो हम उसके साथ उड़ जाते हैं। पतंग हमने बड़ा दी, डोर छोड़ दी, पर उसे समेटना-उतारना हम भूल जाते हैं। उड़ जाओ और उड़ना कितना ही आनन्दप्रद क्यों न हो आसिर तो बककर गिरना ही पड़ता है, और जब गिरे तो हर दृष्टिसे मनुष्य अपने-को गिरा पाता है, अपनेमे उसे कोई शक्ति नहीं दिखाई देती। उसका आत्मविश्वास चला जाता है, और जिसका आत्मविश्वास चला गया उसे तो भगवान् ही उठा सकता है और सचमुच इस रोगकी चिकित्सामें ईश्वर-प्रार्थना बहुत सहायक होती है।

स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मनका वास हो सकता है, अतः हम पहले इस रोगकी चिकित्सा तनसे ही शुरू करेंगे। शरीरको स्वस्थ मनके वासके योग्य बनाएंगे। इसके लिए पूर्णतः प्राकृतिक जीवन अपनाना चाहिए। गलतियोंको सुधारना चाहिए। ऋण अदा करना चाहिए। नाड़ी-विकारके रोगीने बहुत अधिक काम किया है, आराम और सोनेके घंटे उसके बहुत कम रहे हैं अतः ऐसे रोगीको खूब सुलाना चाहिए। चिकित्सारंभमें तो रोगी दो-तीन दिन रात-दिन खाटमें ही लेटा रहे फिर रातको आठ-नौ घंटे और सवेरे नाश्तेके, दोपहर और शामको भोजनके पहले एक-एक घंटे रोगीको आराम करने या सोने देना चाहिए। इससे आरामके साथ-साथ भोजनके पाचन एवं मलके निष्कासनमें भी सुविधा होगी। रोगीको शरीरको ढीला करनेकी विधि भी सिखाई जाय। जब लेटे तब ध्यान रखकर शरीरको ढीला करे, फिर तो शरीरको ढीला करना उसकी आदतमें दाखिल हो जायगा।

आरामके बाद कसरतपर ध्यान देना आवश्यक है। नित्य रोगी शक्तिके अनुसार टहलें और शक्तिके बढ़नेपर दीड़े या आगे दी गई चिन्तित कसरतें करे। जहातक बन सके शुद्ध वायुमें रहे।

भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां, फल और दूध होना चाहिए। सवेरे-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी। पर यदि दूध आरंभमें न पचे तो सवेरे फल और दोपहर और शामको रोटी-सब्जी देनी चाहिए। नाड़ी-बिफारके रोगीके शरीरमें विटामिन बी० की कमी होती है, उसकी पूर्तिका विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ साधनोंके नाम बताए जाते हैं, उनके उपयोगपर ध्यान रखा जा सकता है। ये हैं चोकर, चोकरसमेत आटा, फलसमेत चावल, दूध, फफड़ी, आम, नास, अनन्नास, अमरुद, टमाटर, किशमिश, पत्तीदार भाजियां। इन सबमें चोकर सर्व-श्रेष्ठ है। इसका उपयोग रोटीमें अतिरिक्त चोकर मिलाकर किया जा सकता है।^१ नाड़ी-बिफारके रोगी भोजन बड़ी शीघ्रतासे करते हैं। उन्हें रोटी अलग और तरकारी अलग खानेकी बताकर उनकी इस गलतीमें सुधार किया जा सकता है।

रोगीके जीवनके ढंगमें परिवर्तनके साथ-साथ उसकी नाड़ियोंको शीघ्र शक्ति देनेके लिए मालिश और कुछ जलोपचारका उपयोग करना चाहिए। मालिश कोई भी, जिसे रोगीसे अथवा रोगीकी सेवासे प्रेम है, करके रोगीको लाभ पहुंचा सकता है। जो उसे प्यार दे सकता है वह उसके केवल सिरभाथेपर हाथ फेरकर नाड़ियोंको शांत कर सकता है।

रहा जलोपचार, उसके लिए भी किसी विशेष आढंबरकी जरूरत नहीं है। बाग सींचनेका एक फुहार ले लीजिए और उसमें ठंडा जल भरकर रोगीकी पीठपर (सिरसे लेकर रीढ़के अंततक) एक-दो मिनट-तक डालना चाहिए। इस फुहारेसे रोगीको नहलाया भी जा सकता है।

^१ जेलमें मुझे कई मित्रोंको विटामिन बी० देनेकी आवश्यकता हुई तो अन्य चीजोंके अभावमें मैंने वहां सुलभ चोकर ही चुनी। आधी छटांक चोकर आध सेर पानीमें प्रति रोगी पीछे उबलवाता और छानकर यह गरम-गरम जल एक तोले गुड़ और दो तोले दूधके साथ चायकी तरह पिलाता; सबको आशातीत लाभ हुआ।

—लेखक

पानी जरा ऊपरसे गिराकर रोगीको अधिक लाम दिया जा सकता है। वह स्नान कितनी देर हो? केवल उतनी ही देर जितनी देरतक रोगी उसका आनन्द उठा सके। स्नानके बाद विशेष ठंडक नहीं, हल्की गरमीका अनुभव करे। रीढ़का अग्निसिंचन गर्मीके दिनोंमें तीन बार और अधिक देरतक किया जा सकता है, जाड़ेमें एक अथवा दो बार काफी है।

शरीर-शोधनकी क्रिया आरंभ हुए जितने दिन बीतते जायंगे उतना ही रोगीका मन स्वास्थ्य-भावनाएं ग्रहण करनेको तत्पर होता जायगा। ऊपर जो जीवनचर्या बताई गई है वह स्वयं ऐसी है जिससे मन अपने पुराने संस्कारोंको छोड़कर कुछ नई चीज अपनाता है। अब वह पुराने गड़ढेमेंसे निकलनेके योग्य हो गया है। उसे निकालिए। पर यह काम छीना-भपटीमें होनेवाला नहीं है। इसमें रोगीके अंतर्मनपर प्रभाव डालना होता है, उसे सूचनाएं देनी होती हैं। ये सूचनाएं प्रत्यक्ष रूपमें देना अप्रत्यक्ष रूपसे देनेसे अधिक कठिन है। पर जब रोगी सामने न हो उस समय उसे मनद्वारा प्रभावित करनेकी क्रियाकी अपनी कठिनाइयां हैं। और वह साधनजन्य होनेके कारण सबके लिए सरल नहीं है। पर सामने तो कोई भी रोगीसे कह सकता है कि 'तुम स्वस्थ हो रहे हो' और इतना ही कहना रोगीको उठा सकता है। शर्त केवल यह है कि आत्मविश्वासपूर्वक कहा जाय, रोगीके प्रति शुभचिंतनसे ओतप्रोत होकर कहा जाय। इस संबंधमें मैं आपको एक घटना सुनाता हूं: एक चिकित्सालयमें जिसमें नाड़ीदौर्बल्यका एक रोगी पहलेसे मौजूद था, दूसरा दाखिल हुआ। इति-फाकसे दूसरा पहलेका दूसरा संबंधी निकला। अतः दूसरा जब पहलेसे मिलता तो मित्य कहता कि आप अच्छे हो रहे हैं, आपमें तो आज अधिक ताकत मालूम होती है, आपका चेहरा लाल है। दूसरा बदलेमें यही शब्द कहनेका मौका ढूंढता रहता। ठीक वक्तपर कुछ बेसे ही वाक्य डुहराता। कहना न होगा कि दोनोंकी शुभकामनाओंको दोनोंके अंतर्मनने ग्रहण किया और दोनों लाभान्वित हुए।

और भी बहुत-सी विधियोंसे नाड़ीदौर्बल्यके रोगीके अंतर्मनको प्रभावित किया जा सकता है। इस संबंधमें उपस्थित बुद्धि अधिक काम करती

है। एक चिकित्सालयमें एक सोलह वर्षका लड़का दाखिल हुआ जो कभी अकेले नहीं रह सकता था। साथी होनेपर भी डरता रहता। रातको किसीको साथ लेकर सोता। एक वर्षसे उसकी यह हालत थी। चिकित्सकने उससे एक दिन पूछा, “क्यों डरते हो?”

“डर लगता है।”

“क्या वहां ईश्वर नहीं होता, जहां तुम्हें डर लगता है?”

न बालकने कोई उत्तर दिया और न चिकित्सकने आगे कुछ कहा। दूसरे दिन चिकित्सकने लड़केको गांधीजीकी आरामकथा पढ़नेको दी। आपको सुनकर आश्चर्य होगा कि एक सप्ताहमें लड़केका डर निकल गया।

एक युवक जिन्हें मियादी बुखार हो चुका था, यह सुनकर कि इसके बाद यक्ष्मा होना समब है, यक्ष्माके पूर्वरूप प्लूरसीका अपनेमें अनुमान करने लगे। यहांतक देखने लगे कि उनके फेफड़ेकी भित्तीमें पानी नालेकी तरह बहता रहता है। पर उन्हें एक दर्द था जो जगह-जगह होता रहता था। उनके चिकित्सकने उनसे एक दिन कहा, आपको “न्यूराजिया” है और एक भारी पुस्तकमें उसने उस रोगके लक्षण रोगीको पढा दिए जो उस युवकको अपनेमें लगे। वह बी० काम० था। लिखेपर और भारी पुस्तकोंपर उसकी आस्था थी। उसके अंतर्मनने यह स्वीकार कर लिया कि उसका रोग साधारण है। फिर क्या था वह शीघ्र अच्छा हो गया।

एक भाईके मनमें, जिनके घरमें तीन भाइयोंमें कोई पंद्रह लाख रुपये हैं, यह खयाल हो गया कि उनके व्यापारमें बहुत बड़ा घाटा लगनेवाला है। वस, इसी चिंतामें वे डूबे बैठे रहते। कोई सुधि नहीं रहती। चिकित्सककी सलाहपर उनके दो भाइयोंने उन्हें लिखकर दे दिया कि घाटा लगा तो उनके हिस्सेसे न लगेगा, तब जाकर उनकी उद्विग्नता गई।

बहुत धार परिस्थितियां नाडी-विकारको दूर करनेमें समर्थ होती हैं। अच्छा साथ मिलना, दुःखद साथ छूटना, स्थान-परिवर्तन, धनलाम, यश-लाम इनमेंसे कुछ हैं। एक सैंतीस वर्षकी स्त्रीको, जिसे अपने माता-पिता-

माई एवं पुत्रों (उसके दो पुत्र थे, एक तेरह और दूसरा दस वर्षका) के प्रति शिकायत थी कि वे उसका खयाल नहीं करते एवं उनके प्रति उसके मनमें शत्रुता-सा भाव था, पुत्र पैदा हुआ। इस नये शिशुके प्रति वह इतनी आकर्षित हुई कि उसके हृदयमें प्यारका भरना बहने लगा। उसके हृदयसे मयके प्रति द्वेष निकल गया और वह सबको अपना हितैषी समझने लगी।

कई स्त्रियोंका हिस्टीरिया (बेहोशीके दौरें) माता बननेके बाद क्यों एकाएक खंड हो जाता है? यह उपर्युक्त उदाहरणसे आसानीसे समझा जा सकता है।

ऐसे अनेक उदाहरण मेरे सामने हैं पर विस्तार-मयके कारण उनका वर्णन मैं यहां नहीं करूंगा।

जैसा कि पहले मैंने बताया है नाड़ी-विकारका मूल कारण है लोभ। अतः ऐसे रोगीको कुछ ऐसा काम करना चाहिए जो दूसरेके लाभके लिए हो। ऐसे अनेक काम सोचे जा सकते हैं। यदि करना संभव न हो तो ऐसे कामोंकी शुभ कल्पना ही रोगीको अपने लोभकी जड़ जमाई हुई प्रवृत्तिसे मुक्ति दिलानेमें समर्थ होती है।

ईश्वरका भजन करना स्वार्थके ऊपर उठना है। आदमी ईश्वरको याद करते समय कुछ अपने उस रूपको भूल जाता है जो रोगी हुआ है। कुछ समयके लिए ही सही, जितनी पूर्णतासे वह अपनेको भूलेगा रोग उतनी ही शीघ्रतासे एवं जड़से जायगा। एकांत प्रार्थना कठिन है पर सामूहिक प्रार्थनामें सम्मिलित होना सरल है अतः पहलीकी तैयारीमें दूसरीका आश्रय लेना चाहिए।

एक चेतावनी

नाड़ी-विकारके रोगी सहानुमति एवं प्यारके मूखे होते हैं। चिकित्सक यदि सहृदय हो तो वह रोगियोंका इस दशामें बहुत कल्याण कर सकता है। पर अधिकतर ऐसे रोगियोंमें दूसरेपर आश्रित होनेकी इच्छा प्रबल होती है, अतः सहानुमति एवं प्यार देनेके साथ-साथ रोगीमें आत्मगौरव एवं अपने पैरोंपर खड़े होनेकी शक्तको जाग्रत करते रहना चाहिए।

नाड़ी-विकारके रोगीकी चिकित्सा 'नकी कर और दरियामें डाल' के हिसाबसे चलनेवाला व्यवहार ही कर सकता है। एक तो किसी भी सेवाका मूल्य चुकाया नहीं जा सकता। दूसरे नाड़ी-विकारके रोगीमें लगनेवाली मेहनतका मूल्यांकन क्या हो सकता है? तिसपर नाड़ी-विकारके गरीब रोगी हर चीजको खुदवीनसे देखते हैं, तभी तो वे जरासे कष्टको बड़ा समझते हैं। अत्यधिक क्रोध, भयानक मोह, इनके साथ-साथ चलता है। रोगीकी इस मानसिक दशाको ध्यानमें रखकर चिकित्सकको हमेशा क्षमाशीलता एवं विवेकसे काम लेना चाहिए।

नाड़ी-विकारको दूर करनेके लिए कुछ लाभकर कसरतें

१—हाथोंको आगे बढ़ाकर—जैसा कि चित्र एकमें दिखलाया गया है—पैरोंको कुछ दूरीपर रखते हुए तलवोंके बल इस प्रकार बैठिए कि पेट जांघोंको छूता रहे और मेरुदंड न झुके। इसके बाद दाहिने पैरको झटके से आगे बढ़ाते हुए खड़े हो जाइए जैसा कि चित्र १ (अ) में दिखलाया



चित्र-संख्या : १

गया है। इसके बाद फिर पहलेकी तरह बैठ जाइए और इस बार बाएं पैरको आगे बढ़ाइए।



चित्र-संख्या: १ (अ)

२—चित्र २ में दिखाई गई स्थितिमें लड़े होकर हाथोंको नीचे लाइये और तब ऊपर और पीछेकी ओर कड़ाईके साथ ले जाते हुए वृत्त-



चित्र-संख्या: २

जैसा बनाइए। हाथ ऊपर और पीछेकी ओर ले जाते समय साम लीजिए और उन्हें पूर्वस्थितिमें लाने समय सांग बाहर निकालिए।

३—गुहनियोकी बगलमें रगते हुए—जैसा कि चित्र ३ में दिसलाया गया है—बदन ढीला करके लेट जाइए और सब कोहनियों और एड़ियोंके बल सारे बदनको ऊपरकी ओर उठाइए और फिर ढीला कर दीजिए।



चित्र-संख्या : ३

४—ऐसी स्थितिमें तड़े हो जाइए (चित्र ४) जैसे आप किसीके साथ घुसेबाजीके लिए तैयार हों और तब फुर्तीसे कमर घुमाते हुए दाहिने-



चित्र-संख्या : ४

वाएं हाथोंको बारी-बारीसे आगेकी ओर आघात करने-जैसा भटकेसे बड़ाइए और साथ ही पैरोंको भी हटाते-चढ़ाते रहिए।



चित्र-संख्या : ५-६

५-६—महले सीधे खड़े हो जाइए और तब हथेलियों और पंजोंके घल बैठ जाइए (चित्र ५)। फिर पैरोंको पीछेकी ओर तेजीसे फैलाकर कोहनियोंको भुकाते हुए बदन नीचेकी ओर—जैसा कि चित्र ६ में दिखाया गया है—ले जाइए और तब उलटे कमसे—बदन उठा और बैठकर खड़े हो जाइए।—इस कसरतमे दंड-बैठक दोनों शामिल हैं। इन कसरतोंको कई बार कीजिए।

नाड़ी-विकारके लिए बताया गया यह कार्यक्रम नाड़ी-विकारसंबंधी किसी भी रोग, नाड़ीमें दर्द, भूछा (हिस्टीरिया), अघबपाली, साइटिका-के लिए भी उपयोगी है। फीलपांव और फोतेके बढ़नेमें भी इसपर चलनेसे लाभ होता है, ऐसे रोगीको दूधका व्यवहार चिकित्साके आरंभिक दिनोंमें नही करना चाहिए।

हकलाहट

हकलाहट बहुत कुछ नाड़ीकी अवस्थाविशेषका परिणाम है और इसका उपचार भी मनोवैज्ञानिक दृष्टिसे ही होना चाहिए। इसके उपचार-में पहला आवश्यक कार्य नाड़ी संस्थानपर नियंत्रण स्थापित करना है। शारीरिक अवस्थाकी भी उपेक्षा नहीं होनी चाहिए, पर चूंकि मानसिक अवस्थाका ही शारीरिक अवस्थापर बहुत कुछ प्रभाव रहता है इसलिए जबतक मस्तिष्क और नाड़ी-संस्थान स्वस्थ नहीं होंगे तबतक शरीर भी सशक्त नहीं होगा। इस दृष्टिसे नाड़ी-संस्थान और शरीर-संस्थानके सुधारका प्रयत्न साथ-साथ चलना चाहिए।

शरीरको सशक्त बनानेके लिए तरह-तरहके अच्छे उपाय बताये गये हैं। अगर आप कोई उपचार-क्रम चला सकें तो बहुत अच्छा, पर हममेंसे अधिकांश लोग इस प्रकारका कोई उपचार-क्रम उत्साहपूर्वक बराबर नहीं चला पाते और बहुतेरे तो चला सकनेकी स्थितिमें होते भी नहीं। कुछ लोग उपवास, एनिमा, फलाहार आदि पसंद तो करते हैं, पर आज-कलके व्यस्त जीवनमें उन्हें समय या अवसर ही नहीं मिल पाता। अगर शरीरकी अवस्थाके अनुसार आहार संतुलित और उसमें फलों और तर-कारियोंकी प्रधानता रहे तो औसत दरजेके आदमीका शरीर संतोषजनक रूपमें सशक्त हो जायगा।

मादक पदार्थोंका त्याग

उपचारके आरंभमें ही यदि आप धूम्रपान करते हों तो धूम्रपानकी मात्रा घटा दीजिए और अगर संभव हो तो बिल्कुल छोड़ ही दीजिए। इससे आपकी नाड़ियोंकी शक्ति बढ़ जायगी, मस्तिष्क पहलेसे साफ हो

जायगा और शरीरकी उन्नति प्रत्यक्ष होने लगेगी। मद्यका तो नाम भी नहीं लेना चाहिए। जिनके नाड़ी-संस्थानमें यों ही तनाव बना रहता है उन्हें तो उसे उत्तेजित करनेवाली सभी चीजोंमें संयम बरतना चाहिए।

शरीरकी शक्ति प्राप्त करने और उसे बनाये रखनेके लिए खुली हवा-में व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। अगर आपके मकानके पास कोई व्यायामशाला हो तो चाहे जैसे भी हो उसमें शामिल होकर औरोंका साथ कीजिए। ग्राममें दूरतक टहलते निकल जाना, बागबानी करना या इस तरहका और कोई काम करना जो खुली हवामें हो, बहुत लाभदायक होता है।

भयकी प्रवृत्ति

हम सबमें कुछ-न-कुछ भयकी प्रवृत्ति होती है फिर भी हमसेसे अधिकांशकी जीवनमें इसका जरा भी ज्ञान नहीं हो पाता। बहुतेरे तो हमारे इस कथनको अपने लिए अपमानजनक मान बैठेंगे। यह साधारण दुर्बलता सफलताके मार्गमें सबसे बड़ी बाधा सिद्ध होती है और इस प्रवृत्तिपर विजय प्राप्त करना सबसे कठिन संग्राम है। भयकी यह प्रवृत्ति प्रायः नाड़ियोंकी उत्तेजनाके कारण उत्पन्न होती है जो शरीरकी सारी शक्तियोंके लिए घातक होती है। अगर इस विकारसे ग्रस्त व्यक्ति अपनेको बाह्य-जगत्के व्यवहारसे पृथक् कर लें तो वे कुछ दिनोंमें अपनेमें ही पूर्णतः केंद्रित हो जायेंगे, उनका संसार आस-पासके पदार्थों आदितक ही सीमित हो जायगा और हकलानेका विकार तो उग्र रूप धारण कर लेगा; उनका जीवन मानसिक कष्टोंकी शृंखला बन जायगा और उनका अधिकांश समय प्रथम व्यक्तिसे मिलनेमें जो संकट प्रस्तुत होंगे उनकी कल्पना और आसकामें ही व्यतीत होगा।

भयका निवारण

कठिन प्रयत्नसे ही इस प्रवृत्तिपर विजय प्राप्त की जा सकती है। अगर इच्छाशक्ति बढ़ानेका अभ्यास किया जाय और मन संतुलित

संयत रखनेका प्रयत्न किया जाय तो प्रयत्नमें कुछ सरलता होगी। पहला कार्य ठीक तरहसे सांस लेनेका अभ्यास है और यह मैदानमें ही होना चाहिए। कोई एकांत स्थान ढूँढ़कर बैठ या लेट जाइए और मस्तिष्क तथा शरीर बिल्कुल ढीला कर दीजिए—अब मनमें अपने ऐसे चित्रकी कल्पना कीजिए जिसमें स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन झलक रहा हो; अपना दैनिक जीवन और वाणी-संबंधी दोष बिल्कुल भूल जाइए, सबल और निर्भय होनेकी कल्पना कीजिए और ऐसा ही होनेकी भावना भी रखिए, उदासीन और सशयालु मत बनिए।

शरीरकी हर एक पेशी ढीली होनेकी अवस्थामें पेट खलाकर गहरी सांस लीजिए। यह क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए जिसमें शरीरपर किसी तरहका जोर न पड़े या कोई कष्ट न हो। सांस लेते समय मनमें शांतिका खयाल भी कीजिए। कुछ क्षण सांस रोकनेके बाद उसे धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिए और मनमें स्वास्थ्य और सुखकी कल्पना कीजिए।

इस व्यायामके बाद उपर्युक्त ढंगसे सात बार सांस खींचिए और बाहर निकालिए और 'मैं बिल्कुल ठीक और सुखी हूँ' कहते हुए सावधान हो जाइए। यह अभ्यास ठीक तरहसे चलानेपर कुछ ही हफ्तोंमें नाडीसंस्थानकी अवस्था बहुत कुछ सुधर जायगी। काम करते समय भी सुख और सफलताका ही चिंतन करते रहिए और नैराश्यको दूर भगाकर सुखी होनेका प्रयत्न कीजिए।

शरीर और मस्तिष्कमें सामंजस्य

शरीर और मस्तिष्कमें सामंजस्य स्थापित करना सफलताकी दिशामें पहला कदम है। इस उद्देश्यकी पूर्तिके लिए मनमें धीरता और स्थिरता लाने और उसे बढ़ानेका अभ्यास करना आवश्यक है जिसमें आप वस्तुओं और उनसे उत्पन्न भावोंका पारस्परिक संबंध निर्धारित कर सके। यह अवस्था प्राप्त करनेमें गहरी सांस लेनेके अभ्याससे अच्छी सहायता मिलती है। इस अभ्याससे दिलकी धड़कनकी गति कम हो जाती है, नाड़ियोंकी शांति मिलती है और मस्तिष्कका तनाव दूर हो जाता है। सात-आठ बार

शांतिपूर्वक धीरे-धीरे गहरी सांस लेनेपर किसीसे मिलने या किसी बातका निश्चय करनेमें कोई कठिनाई नहीं जान पड़ेगी।

स्वरयंत्रका दोष

नाड़ी-विकारके अलावा हकलाहटका बहुत कुछ संबंध जीमके उपयोग या दुरुपयोगसे होता है। कुछ गड़बड़ी तो कमजोरी रहने और पेशियोंपर नियंत्रण न होनेके कारण होती है और कुछ जीमके संभालमें न आनेके कारण। दूसरी हालतमें जीम तो साधारणतः सशक्त हुआ करती है, पर वह नियंत्रणमें नहीं रह पाती। बात करते समय जीमका प्रयोग बहुत कम होता है, केवल तालु तथा होठोंसे शब्दोंका निर्माण करनेका प्रयास किया जाता है। स्वर-संबंधी जितने भी दोष हैं वे बहुत कुछ जीमके नीचेकी पेशियोंकी कमजोरीके कारण होते हैं।

हकलानेवालेकी परेशानीका एक कारण जबड़ोंकी पेशियोंका कड़ापन और होठोंकी गतिमंदता भी है। इस स्थितिका मूल कारण नाड़ियोंका तनाव है, पर यह दोष शारीरिक व्यायामद्वारा बहुत कुछ दूराय जा सकता है। पहले जबड़ोंपर ध्यान देना पड़ेगा। एक अच्छा व्यायाम है, हलकमें तर्जनी डालकर नीचेका जबड़ा धीरे-धीरे नीचेकी ओर खिंचना। पेशियां इस कदर ढीली कर दीजिए कि जबड़ा अपने ही भारसे नीचेकी ओर चला जाय। गलेमें कोई गति नहीं होनी चाहिये। यह व्यायाम धीरे-धीरे चलाते रहिये जबतक मुंह बिना गलेकी हलकसे कुछ न चूने लगे। इस व्यायामका उद्देश्य जबड़ेकी पेशियोंमें ईर्ष्या और अर्थात् तनाव लाना है।

जीमका व्यायाम

अब जीमसे निपटिए। आठवां स्तर आगममें कुर्मीपर बैठ जाइए। पीठ प्रकाशकी ओर रहे जिसमें बहुत खूब दिमाई दे सके। उठते-बैठते सारी पेशियां ढीली कर दीजिए और बहुत धीरे-धीरे गति, कि बाएँ से विभ्रामकी अवस्था में बहुत धीरे-धीरे होनी रहे। गतिमें भी तनाव न हो। बहुत धीरे-धीरे व्यायाम नाड़ी-मंथनके साथ

सहायक होगा। अब चेहरेकी पेशियां ढीली कर और जबड़ा नीचे गिरने देकर धीरे-धीरे मुंह खोलिए और जीमपर दृष्टि डालिए। अगर यह व्यायाम ठीक तरहसे हुआ है तो जीम मुंहके तलपर चिपटी पड़ी रहेगी।

जीम कड़ी और घुमाकर रखनेसे भी हकलाहट पैदा होती है। जीम बिल्कुल लचीली न हो जानेतक ढीली करनेका अभ्यास जारी रखिए। 'क्या हो' का उच्चारण या उच्चारण करनेकी-सी पेशियोंमें गति होनेपर वह बहुत कुछ ढीली हो जायगी। 'क्या' का उच्चारण उसे ऊपर तालुके पास ले जायगा और 'हो' उसे नीचे आगेकी ओर लाएगा।

पेशियोंके अभ्यासद्वारा कुछ सफलता प्राप्त हो जानेपर रोज आइनेके सामने प्रातःकाल या और किसी समय पंद्रह मिनट जोर-जोरसे कुछ पढ़ा कीजिए। पढ़ना शुरू करनेके पहले गहरी सांस लीजिए, पर उसे रोकनेकी जरूरत नहीं है। पढ़ते-पढ़ते सांस धीरे-धीरे निकलने दीजिए। प्रत्येक शब्दका उच्चारण स्पष्ट रूपमें करनेकी कोशिश कीजिए, पर इसमें जोर लगानेकी जरूरत नहीं है। जब फेफड़े खाली हो जायं तो रुककर फिर सांस ले लीजिए। अपनी ही शकलसे मत डरिए; यह आपको कोई नुकसान नहीं पहुंचावेगी; हां प्रयत्न आरंभ करते समय कुछ मुसकरा सकते हैं।

विभिन्न अक्षरोंका उच्चारण

हकलानेवाला अच्छी तरह जानता है कि 'ट' का उच्चारण करते समय जीममें कुछ अजीब अस्तव्यस्तता आ जाती है और उसका सिरा ऊपरके दाँतोंके पृष्ठ भागसे चिपक जाता है, 'ब'के उच्चारणमें जबड़े जल्द खुलते ही नहीं, 'म'का उच्चारण करनेपर होंठ चिपके ही रह जाते हैं, आदि-आदि। इसका कारण है शब्दका प्रयोग करनेके पहले ही नाड़ी-संस्थानकी क्रियाका बंद हो जाना। अगर जोरसे पढ़ते समय 'ट'का उच्चारण करनेमें अब भी कठिनाई होती हो तो जीम हिलाकर ढीली कर लीजिए और तब उस अक्षरवाले शब्दका उच्चारण कीजिए; 'ब'के उच्चारणमें नीचेके जबड़ेमें और 'म'के उच्चारणमें होंठोंके संबंधमें यही क्रिया कीजिए।

धैर्यकी आवश्यकता

नियमित अभ्यासपर ही सफलता पूर्णतः निर्भर है। पूर्ण सुधारके लिए महीनों और अगर हालत ज्यादा खराब हो तो वर्षों लग जा सकते हैं। आवश्यकता केवल दृढ़ संकल्प और बराबर लगे रहनेकी है। अगर नाड़ियों में कुछ परेशानी जान पड़े तो कुछ दिन जोरसे पढ़ना बंद कर दीजिए और फिर हालत ठीक हो जानेपर पढ़ना शुरू कर दीजिए। समय बढ़ाकर आधा घंटा या एक घंटा कर दीजिए और किसी सहानुभूति रखनेवाले मित्रको तेजीसे पढ़कर सुनाइए। स्वाससंबंधी व्यायामकी ओरसे लापरवाह मत हो जाइए और कुछ समय चिंतनमें अवश्य लगाइए। इससे आपको अब कुछ आनंद मिलने लगेगा और जीवनके संबंधमें आपका दृष्टिकोण ही बदल जायगा।

आत्महत्याकी प्रवृत्ति

ऐसे कई भयंकर रोग हैं जिनके कारण प्रतिवर्ष बहुसंख्यक मनुष्य कालके गालमे पड़ते हैं। क्षय, मधुमेह, पक्षाघात आदिफी गणना ऐसे ही रोगोंमें की जाती है। क्षय, हृद्भोग सर्वाधिक घातक होते हैं, इनके बाद ही अन्य प्रकारके रोगोंका स्थान है। पर, आश्चर्यकी बात तो यह है कि आयु पूरी होनेके पहले भी मनुष्य एक विशेष कारण—आत्महत्यासे मरा करते हैं और इनकी संख्या उक्त रोगोंसे मरनेवालोंसे भी अधिक होती है।

ऐसा क्यों ?

आखिर ऐसा होता क्यों है ? क्यों इतने अधिक लोग, जो साधारण रूपसे बहुत दिनोंतक जीवित रह सकते थे, अपने ही हाथों अपना अन्त कर लेना जीनेमे ज्यादा पसंद करते हैं ? क्या आत्महत्याकी प्रवृत्ति भी एक रोग है जिसका कारण दूर निकालनेमें विज्ञान अभीतक सफल नहीं हो सका है ? अगर कारण मालूम हो जाय तो उसे दूरकर अनगिनत आदमियोंकी जानें बचाई जा सकती हैं।

अमेरिकाके न्यूयार्क नगरमे एक संस्था है जो किसी कारणसे आत्महत्याका प्रयत्न विफल हो जानेकी सूचना मिलनेपर ऐसे व्यक्तियोंको इस विचारसे विरत करनेकी चेष्टा करती है। उसने अनुसंधानद्वारा आत्महत्याके मुख्य कारणका बहुत कुछ पता भी लगा लिया है। आप शायद आर्थिक संकट या प्रणय-व्यापारमे विफल होना ही इसका मूल कारण समझते होंगे। हां, ये दोनों ही कारण हो सकते हैं और प्रायः होते भी हैं, पर अनुसंधानसे यह पता चला है कि लोग साधारणतः पीड़ा—शारीरिक पीड़ासे बचनेके लिए ही आत्महत्याकी शरण लिया करते हैं और प्रायः

यही उसका मूल कारण हुआ करता है। लोगोंके ऊची इमारतकी छतसे कूदकर, अफीम या संतिया खाकर, नदी या समुद्रमें डूबकर, चलती ट्रेनके आगे सेटकर, फांसी लगाकर या पिस्तौल हो तो सीनेमें गोली मारकर अपने प्राणोंका अंत कर देनेके और भी कारण होते हैं। कारण अर्ध या प्रणय-संबंधी या आनुवंशिक रूपसे जो भी हो, मुख्य बात यही होती है कि इन कारणोंके फलस्वरूप जीवन असह्य भार हो गया होता है।

मृत्युका स्वागत क्यों ?

हार्वर्ड विश्वविद्यालयके मनोविज्ञानके भूतपूर्व प्रोफेसर विलियम जेम्सका मत है कि मनुष्य अल्पतर कष्टदायक समझकर ही मृत्युका स्वागत करता है—जीवन और मृत्युको तराजूपर तोलनेपर बहुतसे जीवन-विरोधी कारण मिलकर मृत्युवाले पलङ्गको ही भारी कर देते हैं।

आत्महत्यासंबंधी यह व्याख्या स्वीकार कर लेनेपर भी प्रश्न यह रह जाता है कि आखिर मनुष्यकी भावना या प्रवृत्ति ऐसी हो क्यों जाती है? बड़े जीवनके मुकाबलेमें—उम्र जीवनके मुकाबलेमें जिसे अधिकांश लोग सबसे बहुमूल्य पदार्थ समझते हैं, मृत्युको तरजीह क्यों देता है? क्या उसका मस्तिष्क विकृत हो गया होता है कि जिससे आत्महत्या उसकी विक्षिप्तताका फल मानी जाय? उसके अंदर ऐसा कौन-सा परिवर्तन हो जाता है जिससे उसकी स्थिति अन्य साधारण व्यक्तियोंमें सर्वथा भिन्न हो जाया करती है।

इस संबंधमें विलियम जेम्सका कहना है कि प्रत्येक आत्महत्याके मूल-में कोई-न-कोई रोगात्मक कारण अवश्य विद्यमान रहता है। यह कारण प्रायः अदर ही रहता है, बाहर नहीं दिखाई देता। हम केवल इतना जानते हैं कि कारण मौजूद था। आत्महत्यावाले बहुतसे शवोंके परीक्षणमें बहुत अधिक मात्रामें शरीरजन्य विष पाया गया है जो इस बातका प्रमाण है कि यह विष ही आत्महत्याका कारण हुआ है।

जिनका शरीर और मस्तिष्क पूर्णतः स्वस्थ है वे स्वयं अपने जीवनका अंत नहीं करते; शरीर अस्वस्थ होनेके कारण जिनका मस्तिष्क भी अस्वस्थ

होता है वे ही नैराश्यकी चरम सीमापर पहुँचकर आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि जो लोग अस्वस्थ होते हैं उनमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है; पर यह अवश्य है कि जो लोग आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं उनका शरीर और मस्तिष्क—समवतः शरीरके ही कारण मस्तिष्क—भी अस्वस्थ होता है। इस प्रकार यदि हम आत्महत्याके सामान्य कारणकी खोज करें तो वह हमें समवतः विकृत मस्तिष्कमें प्राप्त होगा जो विकृत शरीरके ही कारण वैसा हो गया होता है। मस्तिष्कके विकारग्रस्त होनेपर नैराश्य और विपाद अपना अड़्डा जमा लेते हैं और व्यक्तिको और किसी विषयकी ओर ध्यान देनेकी स्थितिमें नहीं रहने देते। इस स्थितिमें भी इनकी मात्रा कम नहीं होती। यह मात्रा सौगुनी होनेपर जो स्थिति होगी प्रायः वही आत्महत्याके समय हुआ करती है। इस स्थितिमें जीवनके प्रति लेशमात्र भी आकर्षण नहीं रह जाता और उसका अंत ही वाछनीय हो जाता है।

शरीरजन्य विषका प्रभाव

यह विष शरीरका मल ठीक तरहसे बाहर न निकलने—आंतों और मूत्राशयके समुचित रूपसे कार्य न करनेसे ही उत्पन्न होता है। एक स्त्रीने अफीम खाकर आत्महत्या करनेकी कोशिश की। बेहोशीकी हालतमें ही वह अस्पताल पहुँचाई गई जहाँ उपचारद्वारा विष बाहर निकाला गया। बादमें मालूम हुआ कि अफीम खानेके तीन दिन पहलेसे ही उसे पेशाब नहीं हो रहा था। पेशाब रुकनेसे जो विष उत्पन्न हुआ उसने उसका मस्तिष्क विकृत कर दिया और नैराश्यके कारण जीवन असह्य भार मालूम होने लगा।

आत्महत्या करनेवालोंमें अधिकांशके शराबी होनेका यही कारण है। शराब पीनेसे शरीरमें जितना अधिक विष उत्पन्न होता है उतना और किसी चीजसे नहीं। इस विषसे ही उन कारणोंकी श्रृंखला आरंभ होती है जो मनुष्यको आत्महत्याके लिए प्रेरित किया करते हैं। पहले यह विष मस्तिष्कको विकृत करता है और मस्तिष्कके विकृत हो जानेपर घोर विपादकी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो आत्महत्याकी मुख्य सहचरी है।

विचार-परिवर्तन

कुछ ही वर्ष पूर्व बंबईमें हुए भीषण विस्फोटसे एक व्यक्तिकी सारी संपत्ति नष्ट हो गई। कुछ दिनोंके बाद उसका नैराश्य इतना बढ़ गया कि वह डूबकर आत्महत्या करनेके विचारसे समुद्रके किनारे जा पहुंचा। कई दिनोंसे उसे नींद नहीं आ रही थी और जो कुछ वह खाता था उसका स्वाद पाये बिना ही गलेके नीचे उतार लिया करता था। उसके अंदर नैराश्य और विषादका भयंकर तूफान निरंतर चलते रहनेके कारण उसके मनमें एक ही घुन बनी रहती थी—किसी तरह इस जीवनसे पिंड छुड़ाया जाय। परेशानियोंके कारण उसकी दशा विक्षिप्त-सी हो गई थी।

वह बंबईसे एक उपनगरमें रहने लगा था जहांसे समुद्र आठ मील दूर है। समुद्रमें ही यात्राका अंत करनेके विचारसे वह घरेसे पैदल ही निकल पड़ा। उसे पैदल चलनेका अभ्यास नहीं था और इस तरहकी कलांतिका उसे बहुत दिनोंसे अनुभव भी नहीं हुआ था। शारीरिक कलांतिमें एक तरहका आनंद भी होता है। थकावटसे चूर होकर समुद्रके किनारे बैठ जानेपर उसे इसी आनंदका अनुभव होने लगा। कलांतिकी हालतमें उसे घरका पलंग याद आया जो उसे काटने दौड़ता था। उसी समय हवा ने पास ही एक स्थानसे स्वादिष्ट भोजनकी गंध लाकर उसकी क्षुधा भी जाग्रत कर दी जो बहुत दिनोंसे मंद पड़ गई थी।

उसने समुद्रमें कूदनेके निश्चयपर विचार किया, पर उसका हृदय कांप उठा। वह उठ खड़ा हुआ और उलटे पांव स्टेशन जाकर घर पहुंच गया। खाना खाकर जब बिस्तरपर लेटा तो ऐसी गहरी नींद आई जैसी पहले आनेकी उसे याद भी नहीं थी।

इस परिवर्तनका कारण समझना कठिन नहीं है। आर्थिक संकटके कारण वह इस कदर परेशान हो गया था कि उसका शरीर ठीक तरहसे काम नहीं कर रहा था। पाचनशक्ति मंद पड़ गई थी और धरावर कब्ज रहनेके कारण विष उत्पन्न हो रहा था जिसने उसके शरीरको विकृत मस्तिष्कको भी विकृत कर दिया था। आत्महत्याकी प्रवृत्ति

का यही कारण था। आठ मीलकी पैदल यात्राने पलांतिके आनदका अनुभव कराकर और उसकी क्षुधा तीव्रकर उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्तिका ही अंत कर दिया।

आत्मपरीक्षण

आत्महत्याकी प्रवृत्तिका निवारण करनेके लिए मनुष्यको पहले आत्मपरीक्षणद्वारा यह देखना चाहिए कि विपकी उत्पत्ति कैसे हो रही है। अगर उसके मनमें विपाद और नैराश्य भरा है तो उसे समझना चाहिए कि इसका कोई कारण अवश्य है और वह निश्चय ही मस्तिष्कसंबंधी है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आत्महत्याकी प्रवृत्तिवाला रोगी भी होता है, भले ही उसका कारण उसे ज्ञात न हो। इतना तो उसे निश्चितरूपसे समझ लेना चाहिए कि उसके रक्तमें विष प्रवेश कर रहा है जो उसके मस्तिष्कको भी विकृत करता जा रहा है।

शरीरजन्य विषसे विकृत हुए मस्तिष्कके कारण एक बड़ी खराबी यह होती है कि सारी परिस्थिति ही, जिसमें शरीर और मनको कार्य करना पड़ता है, अस्वास्थ्यकर और बिचित्र-सी बन जाती है। जिस हिसाबसे शरीरमें विष उत्पन्न होता है उसी हिसाबसे मस्तिष्कका विकार भी बढ़ता रहता है और फिर इस विकृत मस्तिष्कका शरीरपर सत्यानाशी प्रभाव पड़ता है—ठीक उसी तरह जिस तरह मेदेके खराबीसे दांत खराब होते हैं और दांतोंके विकारसे पेट और भी खराब होता जाता है।

यह मत सर्वथा निर्भ्रांत है, इसलिए किसी आत्महत्या करनेवालेके संबंधमें यह फतवा दे देना कि बेचारा पागल था, अपने अज्ञानका परिचय देना है। शरीरमें विकारका एकत्र होना ही आत्महत्याकी प्रवृत्तिका आरम्भिक कारण होता है और यदि किसी प्रकार वह दूर हो जाय तो इस प्रवृत्तिका भी अंत हो जाय। इसका अर्थ यह हुआ कि जिन लोगोमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति हो वे समझ लें कि सतरेकी घटी बज चुकी है, उनका जीवन सतरेमें है। शरीरमें विषका प्रवेश ही इसका मूल कारण होता है इसलिए वे स्वयं अपना निदान कर, अपने रहन-सहनपर विचार कर जिन

प्रणालियोंसे यह विष आता हो उन्हें बंद करनेका समुचित उपाय करें।

सुधारके उपाय

सुधारकी दिशामें पहला कदम धीरे-धीरे विष निकालनेका प्रयत्न है, और इसके लिए जल सबसे उपयोगी सिद्ध होता है। एक स्त्रीका मासिक स्राव नई उमरमें ही बंद हो गया। इसके कारण उसे इतना विषाद हुआ कि जीवन उसे भार मालूम होने लगा। कुशल यह हुई कि विषादके साथ ही प्यासकी मात्रा भी बढ़ती गई। कभी-कभी तो वह इस कदर परेशान हो जाती कि कुएंमें कूदकर जान देनेको तैयार हो जाती, पर प्यास उसकी रक्षाके लिए प्रस्तुत हो जाया करती—जलकी अधिक मात्रासे उसकी परेशानी आप-ही-आप कुछ कम हो जाया करती। अधिक मात्रामें जल पीते रहनेका स्वभाविक परिणाम यह हुआ कि उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्ति धीरे-धीरे कम पड़ती गई।

मस्तिष्कके विकारका कारण ज्ञात हो जानेपर मनुष्यको अपना रहन-सहन तत्काल बदल देना चाहिए। विषसे छुटकारा पानेके लिए व्यायाम, आसन, मादक द्रव्योंका परित्याग और खान-पानमें परिपक्वता तो करना ही पड़ेगा, उसे शरीरकी भीतरी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना पड़ेगा। इसलिए उसे एनिमाका उपयोग भी करना पड़ सकता है। पागलखानोंमें भी मानसिक उत्तेजना कम करनेके लिए इनका सहारा लिया जाता है।

भोजनमें फल, हरी तरकारियां, चोकरदार आटा, दूध और ऐसे ही पदार्थ हों जो कब्ज करनेवाले न हों। कुछ भूख रहते ही खाना बंद कर देना चाहिए क्योंकि आहारकी मात्रा कम कर देनेसे आतोंकी पुरानी शिकायतें भी दूर हो जाती हैं। व्यायामकी आवश्यकता इसलिए पड़ती है कि इससे प्रोटीन-कार्बोहाइड्रेट जल जाते हैं। व्यायाम नाड़ी-संबंधी दुर्बलतासे उत्पन्न होनेवाली भावनाको भी दूर करता है जो आत्महत्याकी प्रवृत्ति-जैसी ही होती है। सब पूछिए तो व्यायाम ही इस रोगका सर्वोत्कृष्ट उपचार है। पूर्वस्थिति प्राप्त करनेमें जितनी सहायता इससे मिलती है

उतनी किसी अंक या नसगसे नहीं मिल सकती। शरीर परिश्रमसे ही पुष्ट और सकल होता है, और कोई चीज इसका स्थान ग्रहण नहीं कर सकती।

व्यायाम चाहे जैसा भी हो, यह इतना अवश्य होना चाहिए कि शरीर थककर घूर हो जाय। इसीमें स्थितिसे गुप्ताकारका रहस्य निहित है। इसके साथ आठ-नौ घंटेकी गाढ़ी नींदका मेल हो जानेपर नदीमें डूबकर या संतिया राफर आत्महत्या करनेकी प्रवृत्ति छूटनेपर भी कहीं नजर नहीं आएगी।

प्राकृतिक या चाहे जैसे भी उपायसे यह विष शरीरसे दूर किया जाय, सबका परिणाम एक ही होता है। अगर यह विष दूर हो गया तो समझना चाहिए कि समस्या ६० प्रतिशत हल हो गई; क्योंकि यह विष ही सारे फसादोंकी जड़ है।

जिनमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है वे मरना चाहते नहीं, इसका सहारा लेनेको इस कारण बाध्य होते हैं कि उनको चारों ओर परेशानी-ही-परेशानी नजर आती है। उनका शरीर और शरीरके कारण मस्तिष्क विकारग्रस्त रहता है, पर वे इस रहस्यको समझ नहीं पाते। दुःखका विषय है कि वे उपर्युक्त अनुभवोंसे लाम न उठाकर व्यर्थ ही अपने जीवनका अंत कर देते हैं। ऐसे व्यक्तियोंसे मैं कहूंगा—‘मित्रों; जरा ठहरो! कल फिर दूसरा दिन आएगा और वह भी गुजर जायगा।’ जिन लोगोंको आत्महत्या करनेमें कुछ हिचक होती है उनकी जान बच जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। उनको स्वास्थ्यकर मार्गपर अग्रसर कीजिए और तब आप देखेंगे कि हम लोगोंकी ही तरह वे भी जीवनको स्पृहाकी दृष्टिसे देखने लगे हैं।

अपस्मार या मिरगी

हम जिसे नहीं समझ पाते उससे भय खाया करते हैं। अपस्मार (मिरगी) के सबधमें हमारी यही स्थिति रहती है। किसी व्यक्तिको इसका दौरा होते देखकर हम घबड़ा जाते हैं और प्रायः उससे दूर हटने-लगते हैं, पर हमारी यह मनोवृत्ति ठीक नहीं है।

देशमें आज लाखों व्यक्ति इस रोगसे ग्रस्त होंगे। उन्हें बराबर डर बना रहता है कि बीच रास्तेमें या कहीं ऐसी जगह रोगका दौरा न हो जाय जहां जान ही जानेका खतरा हो। उनमेंसे बहुतोंमें हीनताकी भावना भी घर कर लेती है क्योंकि उन्हें दौरा हो जानेके भयसे समाजमें या किसी समा-सोसाइटीमें जानेकी हिम्मत नहीं होती और वे अपनी इच्छाओंको अपने ही अंदर दबाये रहते और भयंकर अवस्थामें ला पटकनेके कारण बराबर दैवको फोसते रहते हैं।

औषधोपचारक इस रोगमें प्रायः 'लुमिनल' नामक औषध दिया करते हैं, पर उससे रोग दूर नहीं होता, केवल कुछ रोक हो जाती है।

प्राकृतिक पद्धतिकी दृष्टिमें

प्राकृतिक चिकित्साकी दृष्टिसे यह रोग बिल्कुल साध्य है। मैंने कई रोगियोंको प्राकृतिक पद्धतिका अनुसरण कर इससे हमेशाके लिए मुक्त होते देखा है। मेरी समझमें यह अवस्था विपाकत द्रव्य छनकर भेजेके तंतुओंमें पहुंच जानेसे प्रस्तुत हुआ करती है और ऊपरके हिस्सेमें कोषाणुओं-पर उसका दबाव पड़नेपर रोगका दौरा हो जाता है। मैंने इस रोगके कई रोगियोंसे बात भी की है। आहारके विषयमें पूछ तांछ करनेपर मालूम हुआ कि उनके आहारमें भी वे ही सब तत्त्वहीन, तले-मुने और विभिन्न

प्रकारकी पाक-श्रियाओं तथा मिर्च-मसालोंमें चटपटे बनाने हुए पदार्थ रहते हैं जो आजकल लोग आमतौरपर ग्रहण किया करते हैं। इससे मैं इस परिणामपर पहुँचा हूँ कि यह अवस्था विटामिनो और खनिज द्रव्योंके चिरकालगत अभाव और भीतरी गदगदीका ही परिणाम होती है और उसके अपस्मारके रूपमें व्यक्त होनेमें काफी समय लगता है; इसलिए इस रोगसे ग्रस्त व्यक्तिको अगर भीरोग होना अभिप्रेत है तो उसे केवल ऐसा आहार ग्रहण करना चाहिए जिससे पेट साफ रहे। इसके लिए सारे गुल्माक पदार्थोंका परित्याग कर कम-से-कम ८ सप्ताह केवल फलों और तरकारियोंपर, जो कच्ची और उबली भी होंगी, रखा जाय, हर हफ्ते एकसे तीन दिनोंतकका उपवास चलाया जाय और इस कालमें केवल नींबूका रस और जल लिया जाय।

उपयुक्त आहारके साथ-साथ जलका प्रयोग भी उपचारके एक आवश्यक अंगके रूपमें रहे। सुबह उठनेपर सूखे तौलियेसे बदन खूब रगड़ा जाय और दोपहरको शरीरका ताप शांत करनेवाला स्नान किया जाय। शरीरके ही तापमानवाले जलसे भरे टबमें रोगी आधे घंटेतक लेटा रहे और इसके बाद कम-से-कम एक घंटा बदन झीलाकर बिस्तरपर पड़ा रहे। सायंकाल मेरूदंडका उष्ण स्नान करे। मेरूदंडपर दो मिनट गरम तौलिया और एक मिनट सूब ठंडा तौलिया बारी-बारीसे रखे। दोनों तरहके पांच-पांच तौलिये रखे जायें तो यह काम सुभीतेसे होगा। इस रोगमें शुद्ध वायुकी प्राप्तिका बहुत अधिक महत्त्व होनेके कारण रोगीको बारहों महीने खुली हवामें और विलकुल अकेले सोना चाहिए।

आठ सप्ताह पेट साफ करनेवाले आहार और उपवासका क्रम चलानेके बाद भी रोगीके आहारमें किसी प्रकारका कोई उत्तेजक पदार्थ न रहे। आहारमें ५० प्रतिशत फल और २५ प्रतिशत उबली तरकारिया, १५ प्रतिशत पूर्णान्न और १० प्रतिशत मिरी और मूखे फल रखे जायें, आठ घंटेकर खाली रहें और मैदानमें ऐसे व्यायाम किये जायें जिनमें पेक्षियोंपर जोर पड़े।

अपस्मारके रोगीको उत्तेजना पैदा करनेवाली बातोंसे पूरा-पूरा परहेज करना चाहिए—उसे न तो चलचित्र देखना चाहिए और न रेडियोपर

इस प्रकारकी कोई कहानी सुननी चाहिए। यौनसंबंध अगर हो भी तो सिर्फ नामके लिए। सिगरेट, चाय, कढ़वा, दाराब आदि उत्तेजना उत्पन्न करनेवाली सभी चीजोंसे हमेजाके लिए नाता तोड़ लिया जाय। इस उपचारसे बल और स्मृति बढ़ने लगनेपर रोगीका विध्वास दृढ़ होता जायगा।

एक उदाहरण

एक व्यक्ति बीस वर्षोंसे इस रोगसे पीड़ित था। एक दिन उसे एक प्राकृतिक चिकित्सकसे बात करनेका संयोग प्राप्त हुआ। उसने उसके शरीरमें निहित रोग-निवारक शक्तिके महत्त्वपूर्ण कार्यकी चर्चा की। उसकी बात उस डूबते हुए के लिए तिनकेका सहारा सिद्ध हुई। इससे वह अनुप्राणित हो उपचारका उपर्युक्त क्रम कड़ाईके साथ चलाने लगा। संशयालु लोग उसपर हँसते थे, यद्वातक कि उसके परिवारके लोग भी उसके इस विचारकी रित्तली उड़ाया करते और कहते थे कि जिस रोगको बड़े-से-बड़े औषधोपचारक असाध्य करार दे चुके हैं उसे वह इस प्रकार स्वयं अच्छा कर लेनेका स्वप्न देख रहा है। किंतु उसने अब प्रकाशकी भलक देख ली थी, प्रकृतिका मंद स्वर सुन लिया था। वह अदम्य उत्साहके साथ, जो हमेशा विजयी बनाता है, आत्मोपचारका कार्यक्रम चलाता रहा। बीचमें उसे हतोत्साह करनेवाला अवसर भी आया। रोगका उमार होनेपर रोज दस-दस बारतक दौरा होने लगा, पर वह स्पष्टतः देख रहा था कि इन फाले बादलोंकी ओटमें चंद्रमा छिपा हुआ है। वह प्रकृतिके साथ दृढ़तासे चिपका रहा और अंतमें इस विकट संप्राममे पूर्ण विजय प्राप्त कर ली।

उस वर्षोंसे कभी रोगका दौरा नहीं हुआ है और अपना कारबार मजेमें कर रहा है। इस सबधमें स्मरण रखनेकी बात यह है कि प्रकृति रातोंरात किसी बातके साथ सामंजस्य नहीं स्थापित कर लेती; उसका कार्य विकासात्मक होता है, यातिकारी नहीं।

अनिद्रा

यहाँसे अनेक वैज्ञानिक माया लड़ाते रहनेपर भी अभीतक इस संबंध-में कुछ निश्चय नहीं कर पाये हैं कि नींद क्यों आती है अथवा सोते समय शरीरकी क्या अवस्था होती है। पर यह तो निश्चित हो चुका है कि नींद आना स्वाभाविक है और बिना सोये या कम सोकर काम चलानेका प्रयास स्वास्थ्यके लिए खतरासे खाली नहीं है। नैपोलियन अथवा एडिसन आदिके बारेमें जो यह कहा जाता था कि वे घंटे-दो-घंटे सोकर ही काम चला लेते थे वह भी भ्रमपूर्ण साबित हो चुका है। हां, यह अवश्य है कि नींदकी गंभीरताके अनुपातसे कुछ कम घंटोंसे भी काम चल सकता है। जिन्हें स्वभावतः गहरी नींद आती है या जिन्होंने इस कलाको हस्तगत कर लिया है वे, जहाँ दूसरोको सात-आठ घंटे सोनेकी जरूरत होती है, अपना काम पांच-छः घंटोंमें ही चला लेते हैं या यह कहें कि वे इतने ही समयमें दिनभरके कामकी थकान निकाल लेते हैं और दूसरे दिनके कामके लिए तरोताजा होकर उठते हैं।

जहाँ एक ओर मीठी नींद लोगोको आनंद, खुशी, ताजगी प्रदान करती है वहाँ ऐसे लोगोकी भी कमी नहीं है जो सोकर ऐसे थके उठते हैं जैसे कि रातभर खेत गंड़ते रहे हों। अनेकोंकी रात तारे गिनते बीतती है और कुछ ऐसे भी मिलेंगे जो रातभर खाटपर आंखें मूंदे, धरं-धरं नाक बजाकर भी सवेरे यह निश्चय नहीं कर पाते कि वे रातको सोये रहे हैं या जागते। यह दशा अक्सर धीरे-धीरे ही उत्पन्न होती है और यदि स्वास्थ्य ढीला-ढाला ही चलता है तो एकाएक भी उत्पन्न हो सकती है। जो भी हो, यह रोग आदमीके जीवनको दुःखमय बना देता है। समझदारको इस दशासे यही संकेत ग्रहण करना चाहिए कि अच्छे दिखनेवाले शरीरके भीतर बड़ी पोल-पट्टी चल रही है।

अनिद्राका कारण अक्सर मानसिक अथवा शारीरिक कार्याधिव्य ही हुआ करता है। मानसिक कार्यसे आदमीका मस्तिष्क ही नहीं थकता, शरीर भी बुरी तरह थकता है। इसलिए अधिकतर इस रोगके रोगी मानसिक कार्य करनेवाले ही पाये जाते हैं। यदि शारीरिक कार्य भी बहुत कठिन प्रकारका एवं शक्तिसे अधिक किया जाय तो छीजन और थकान नाड़ीमडलको हिला देती है और शरीरके समन्वयीकरणकी विधि बिगड़ जाती है और नीदमें बाधा पड़ती है। पर ऐसा बहुत कम होता है कि शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्तिको बढिया नीद न आवे। श्रम करना तो नीद आनेकी एक ही औषध है।

चिन्ता, विषय-भोगसंबंधी मानसिक चित्र देखते रहना, किसी भी इंद्रियके बशीभूत होना, सिगरेट-संबाकूका अधिक व्यवहार, रातको देरसे भोजन करना, रात गयेतक व्यापारसंबंधी कार्यसे माया-पच्ची करते रहना, उत्तेजनापूर्ण साहित्यका अध्ययन, बंद कमरेमें सोना, मादक द्रव्योंका व्यवहार, सोनेसे पहले ताश-शतरंज आदि खेलना नींदको काफूर करनेमें एक-से-एक बढ़कर हैं। हृदयकी घड़कन, अपच गठिया या किसी तरहका दर्द, दांतोंकी पीड़ा आदि भी नींद उड़ा दे सकते हैं। यदि ये कारण हों तो इनके निवारणद्वारा ही नींद आवेगी। यदि पड़ोसमें शोर-गुल होता रहे तो भी नींद नहीं आती। ऐसी हालतमें उस स्थानको छोड़ना ही श्रेयस्कर है। कई अनिद्राके रोगी केवल इसीलिए अपने रोगको लिये फिरते हैं कि उन्हें सोनेको कभी शांत वातावरण नहीं मिलता। लोग सोचते रहते हैं कि शोर-गुलके आदी होनेपर नींद आने लगेगी। पर अनुभव बताता है कि शोर-गुलमें कभी नींद नहीं आती। पड़-पड़ तड़-तड़की आवाज कानके पर्दोंपर चोट करती रहती है और नींदको कभी गहरा नहीं होने देती।

कभी-कभी आत्मग्लानिके कारण भी नींद नहीं आती। किये गये पापोंकी भाद दिलको कोंचती रहती है। इसके तिए भी यही कहा जा सकता है कि बीमार पड़नेके पहले ही बीमारीका बचाव करना अच्छा है। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो अपने अपराधोंको, पापोंको एक थातीकी

तरह हृदयमें रगें रहते हैं और परेशान होने खते हैं। प्रायश्चित्तसे हो अथवा जिंग तरह भी हो उन्हें अपनी आत्माका परिशोधन कर डालना चाहिए। अपने प्रिय मित्र या आदरणीय गुरुपर अपने मनके कलुषको प्रकट कर देनेसे भी मन हलका हो जाता है। अपराधोंको अपने मनमें बांधे न रहिए। मृतकी मूर्तोंके समारोह न बिचरिए, उमे मुर्दा समझकर गाछ दीजिए और भविष्यके लिए सजग रहकर अच्छे काम करनेकी आशा बांधकर आगे कदम बढ़ाइए।

किंगी कठिन कामगे बचनेके लिए भी लोग असतर नीदपर फूक मार देते हैं। यह वे अपनी जानकारीमें कम, अनजानेमें ही अधिक करते हैं। सोने जाते समय वे सोचते हैं कि फल तो वह बेहूदा काम करना है, कहा यह बला सिरपर पड़ी। पर जिस तरह सिर-दर्द कामसे छुट्टी दिया सकता है, उसी तरह अनिद्रा भी तो धार्य-मुक्त कर सकती है। सवेरे मुंह बनाये वे लड़े हों जाते हैं। कहते हैं, भाई नीद ही नहीं आई, काम कहासे करें। यह आदत कामका डेर-का-डेर इकट्ठा कर देती है, जो सभी कठिनाईका जामा पहने रहनेपर भी करने ही पड़ते हैं। कैसे भी पेचीदा क्यों न हो, नित्यके कार्य पूरे करके भीठी नीद सोना कामके डरसे रातभर जागते रहनेसे कहीं अच्छा है।

सोना एक कला

सोना भी एक कला है। उसके अंगो और उपागोंसे परिचित रहना चाहिए।

१—अच्छी नीद सुली हवादार शान्त जगहमें साफ-गुधरे बिछावन-पर, हलके ढीले कपड़े पहनकर सोनेसे हो आती है।

२—मुझे नीद नहीं आवेगी ऐसी शका करनेसे नहीं, सारे भ्रमोंको दिमागसे निकालकर संशयको ताकपर रखकर बदनको ढीला करके आराम करनेसे ही नीद आती है।

३—सोनेके समयके आध घंटा पहले दिमागपर जोर डालनेवाले कामोंसे छुट्टी पा लेनी चाहिए।

४—बंधे समयपर भोजन करना और बंधे समयपर सोने जाना—
निद्राके ये दो परमप्रिय सहोदर हैं।

५—शरीरकी गर्मी सम रहे, इसलिए मिर्च-मसालेका व्यवहार कम-से-कम कीजिए और मांस तथा मादक द्रव्योंका व्यवहार तो कदापि न कीजिए। फल तरकारियोंका अधिक व्यवहार कर अपना रक्त विकार-रहित और शुद्ध बनानेवाले भाग्यवानकी निद्रा घेरी बनी रहनेमें अपना सौभाग्य समझती है।

अच्छी नींद लानेके इच्छुक उपयुक्त नियमोंसे खूब लाभ उठा सकते हैं। पर जिसकी नींद चली गई है, जो निद्रा प्रियतमासे चिरवंचित है, उन्हें तो कुछ अधिक साधनकी जरूरत होगी। बाजारू दवाके फेरमें पड़कर तो आप नींदको अधिक-अधिक दूर ही भगावेंगे। जो दवा नींदको आज आपसे कैद कर देगी, कुछ दिन बाद उसीके लिए उसकी दूनी मात्राकी जरूरत होगी और फिर तो जैसी नींद दवाके व्यवहारके पहले आती थी वैसी भी नींद उसकी हजार भिन्नत करनेपर भी नहीं आवेगी। इन दवाओं-से इतनी ही हानि होती तो बस था, पर ये तो इतनी बिप्रेली होती हैं कि इनके कुछ दिनोंके ही व्यवहारसे अच्छे-से-अच्छे शरीर टूट जाते हैं। अतः इनसे सदा बचे रहनेमें ही कुशल है।

अनिद्राका रोग जइसे तो मुक्त आहार-विहार, नित्यकी कसरत एवं चित्तारहित जीवनद्वारा ही दूर किया जा सकता है एवं लाभको स्थायी बनाया जा सकता है। नींद आना सिरमें धीरे-धीरे रक्तके कम होनेकी एक क्रिया है और अनिद्रा सिरमें अधिक रक्तके इकट्ठा होनेकी सूचक है। सोनेके पहले पांच-सात मिनट गरदन और कमरकी कोई हलकी-सी कसरत करनेसे अथवा गरदनपर चार अंगुल चौड़ी और एक अंगुल मोटी टंडे पानीमें भीगी पट्टी बांधनेसे सिर हलका हो जाता है और नींद आ जाती है। ऐसी ही एक बालिष्ठ चौड़ी पट्टी कमरमें लपेटनेसे बड़ा आराम मिलता है और नींद बहुत जल्द आती है। भीली पट्टीपर सूखा तोलिया या ठनी पट्टी लपेटकर बिछावनको भीगनेसे बचाया जा सकता है।

सोनेके पहले थोड़ेसे पानीसे फुर्तीके साथ बदन मलते हुए नहाना भी बहुत कारगर साधित हुआ है। एक पाव गरम पानी या आध पाव गरम दूध पीकर सोते ही नींद आते देखी गई है। पेटमें गरम द्रव्यके पहुंचते ही तून सिरसे पेटकी ओर दौड़ता है और नींद आ जाती है। सोनेके पहले एक सेब खानेसे भी बहुधा लोग निद्रा प्राप्त करनेमें सफल हुए हैं।

भानसिफ उत्तेजनाके कारण जिन्हें नींद नहीं आती उन्हें सोनेके पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिग्री अधिक गरम पानीमें अपने पैर दस-पंद्रह मिनटतक रखने चाहिए। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखनेसे काम और जल्द बनता है। ऐसे रोगी यदि आदमकद टचमें शरीर-ताप जितने गरम पानीमें आध घंटे तक लेटे रहे तो उन्हें इसके बाद अवश्य नींद आवेगी। यह नहान नाड़ीमंडलकी उत्तेजनाको शांत करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है। आदत होनेपर पानीमें लेटे-लेटे ही नींद आ जाती है। ऐसी आध घंटेकी नींदसे वही लाभ होता है जो बाहर दो घंटे सोनेमें। पानीमें जो क्षिपिलीकरण होता है वह योगीके लिए भी दुर्लभ है।

अधिक लोगोंको तो इसलिए नींद नहीं आती कि वे शारीरिक श्रम बिल्कुल नहीं करते। दिनमें यदि कामसे थकान पैदा कर ली जाय तो नींद आनेमें संदेह न रहेगा। सोनेसे पहले टहलने जाकर भी यही लाभ प्राप्त किया जा सकता है। मील-दो-मील तेजीसे टहलने निकल जाइए और वापसीमें कदम धीरे कर दीजिए, धरतक पहुंचते-पहुंचते ऐसा अनुभव कीजिए कि आप खूब थक गये हैं तथा चाल और भी धीमी कर दीजिए, बिस्तरपर देह फैलाते ही नींद आनेमें कोई संदेह नहीं रहेगा।

कई लोग तरह-तरहके विचारोंके आवेगके कारण सो नहीं पाते। वे एक दूसरी तरकीब करें। एक बालिश्त खंची-चौड़ी दफ्तीपर एक सफेद कागज चिपका लें। आरामसे करवटके बल कमरेकी बत्ती घुमाकर या घीमी करके लेटें और एक पेंसिलसे उसपर आधी-आधी मिनटपर शून्यके

चिह्न बनाते जायं। सवेरे उठनेपर उन्हें अपनी पट्टीपर पाच-सात चिह्न ही बने मिलेंगे।

ये सब उपाय हैं, जिनमेंसे समय और रोगीकी अवस्थाके अनुसार एकाधिकका प्रयोग कर मैंने कितने ही नये और पुराने रोगियोंको 'पवित्र निद्रा', 'देवताओंका उपहार निद्रा', 'प्रकृति-भोजनशालाका पुष्टतम खाद्य निद्रा' प्राप्त करनेमें सहायता दी है। आप भी इन नियमोंपर चलकर अवश्य ही लाभान्वित हो सकते हैं।

रक्त-चाप

आये दिन हमें अपने किसी-न-किसी राष्ट्रीय सेवक, समाजसेता अथवा भाषा-विद्वान्की एकाएक हृदयकी गतिके रुक जानेसे हुई मृत्युके समाचार पढ़नेको मिलते हैं। अधिकतर लोग इन्हें आकस्मिक दुर्घटनासे अधिक महत्त्व नहीं दे पाते, हालां कि इस तरह मरनेवालेको अक्सर वर्षों पहले हृदयकी गति रुककर मर जानेकी संभावना हो जाती है।

हमारा हृदय निश्चय ही ऐसा बना है कि वह शरीरके अन्य अवयवोंके साथ अंततक काम कर सके, फिर यह बीचहीमें सब अंगोंके काम करते रहनेपर भी क्यों अपना काम बंद कर देता है? यह प्रश्न अनेकोंके मनमें आ सकता है। हृदयको यदि स्वामाविकसे अधिक काम न करना पड़े, तो वह अवश्य ही अंततक हमारा साथ देगा, पर जब उसे उचितसे अधिक काम करना पड़ता है, तब वह धीरे-धीरे थकता ही जाता और कमजोर हो जाता है और फिर किसी प्रकारका जरा-सा भी धक्का लगते ही वह सदाके लिए रुक जाता है।

जिनको रक्त-चापके आधिक्यकी बीमारी होती है, उनके शरीरमें हृदयकी कमजोर बना देनेवाली यह क्रिया बराबर होती रहती है और बीमारी एकाएक नहीं, बहुत धीरे-धीरे ही बढ़ती है। यदि शुरूमें ही इसे जान लिया जाय और इसका निराकरण कर दिया जाय तो हृदयकी गति रुकनेका कभी मौका ही न आवे।

रक्त-चाप है क्या ?

रक्त हमारे शरीरके प्रत्येक भागमें निरंतर घमनियोंके द्वारा पहुंचता रहता है। इन रक्तवाहिनी नलिकाओंमें रक्तसंचारणका काम हमारा

हृदय ही करता है। वह सुलता-दबता रहता है और रक्तको आगे धड़ाता रहता है। इसी दबनेकी क्रियाको रक्त-चाप कहते हैं। जबतक इन रक्त-चाहिनी नलिकाओंकी दशा स्वामाविक रहती है, अर्थात् जबतक ये लचीली रहती हैं एवं इनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं, तबतक हृदयको आवश्यकतासे अधिक दबाव डालनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती पर जब इनके छिद्र कम पड़ जाते हैं तो हृदयको रक्तके समुचित संचालनके लिए अधिक दबाव डालना पड़ता है, और नलिकाओंकी जितनी ही दशा बिगड़ती जाती है हृदयका काम उतना ही बढ़ता जाता है। कभी-कभी तो उसे स्वामाविक-से दूनी शक्ति लगानी पड़ती है और वह कमजोर होता जाता है।

रक्त-चापके रोगीको धीर भी अनेक कष्ट होते हैं। अक्सर उसे चक्कर आते हैं, सिर घूमता रहता है, दिमाग उड़ा-उड़ा-सा रहता है, किसी काममें तबियत नहीं लगती, श्रमसाध्य कार्यके लिए वह बेकार हो जाता है और नींद काफूर हो जाती है। वह सोता है पर उसे ज्ञात नहीं होता कि वह सोया है, और सोकर उठनेपर जो ताजगी आनी चाहिए वह, उसे नसीब नहीं होती। उसका हाजमा भी बिगड़ जाता है सास लेनेमें उसे दिक्कत होने लगती है, और हृदयके तो एक नहीं अनेक रोग उसे घेरे रहते हैं।

नलिकाएं रुकती क्यों हैं ?

प्रश्न हो सकता है कि नलिकाएं रुकती क्यों हैं ? उनके छिद्र रंध क्यों जाते हैं ? इसका एक ही कारण है हमारा कृत्रिम जीवन, रहन-सहनकी शैली। ऐसा जीवन जिसमें शारीरिक श्रमको कम और मानसिक श्रमको अधिक महत्त्व दिया जाता है। ताकत न रहनेपर भी चाय और सिगरेटके सहारे काम चलाया जाता है। शराब, ताड़ी, गांजा, मांस, मछली, अंडे, चीनी, मैदाकी बनी चीजे भी शरीरको विकारमुक्त बनाकर रक्त-चापको बढ़ानेमें कम मदद नहीं देती। इसके प्रयोगसे सारा नाड़ी-मंडल दुर्बल हो जाता है और मल-मूत्रके मार्ग, त्वचा एवं श्वासद्वारा निकलते रहनेवाले मलकी गति मद पड़ जाती है। मल निकलनेके ये

मार्ग अपना काम जब पूरा नहीं कर पाते तो मल शरीरमें ही रुका रहता है और रक्त मलसे लद जाता है। रक्त नलिकाओंमेंसे रक्तके बहते समय यह मल अथवा विकार नलिकाओंमें लग-लगकर रुकता है और वहां जम-जमकर नलिकाओंको कड़ी तथा उनके मार्गको अवरुद्ध करता रहता है।

रक्त-चाप कितना है ?

यदि आप किसी एलोपैथिक डाक्टरसे पूछें कि 'रक्त-चाप' कितना होना चाहिए तो वह आपको बतावेगा कि अपनी उम्रमें सौ जोड़ दीजिए, जितना आवे वही आपका समुचित रक्त-चाप होगा। इस तरहके विचार जीवन-बीमा कंपनियोंद्वारा प्रस्तुत आंकड़ोंके आधारपर बनाये गये हैं। इस प्रकार निकाला रक्त-चाप बहुत बार करीब-करीब सही हो सकता है, पर अनेक बार इससे भ्रम पैदा हो जाता है, क्योंकि रोगी और नीरोग हर प्रकारके लोगोंके रक्त-चाप औसत स्वामाविक दशाको जतानेवाला कैसे हो सकता है? सही रक्त-चाप वह है जो एक पच्चीस-तीस वर्षके स्वस्थ युवकका होता है, अर्थात् १२० से १४० एम-एम^१ के भीतर।

बुढ़ापेके साथ रक्त-चाप बढ़ता है, यह लोगोंकी साधारण मान्यता है। पर बुढ़ापा भी तो एक रोग ही है, जिसमें शरीरकी धमनियां कड़ी हो जाती हैं। इसलिए कहा गया है कि "मनुष्यकी उम्र वर्षोंकी गिनतीसे नहीं, उसकी धमनियोंकी अवस्थाके अनुकूल कूतनी चाहिए।" यदि एक तीस वर्षके जवानका रक्त-चाप किसी अस्ती वर्षकी उम्रवालेके जितना हो तो वह अपनी उम्रसे अवश्य ही अधिक बूढ़ा है। और यदि किसी साठ वर्षके बूढ़ेका रक्त-चाप किसी पच्चीस वर्षके युवकके इतना हो तो उसे बूढ़ा नहीं जवान ही जानना चाहिए। रक्त-चापका जापिसय अस्वामाविक दशा है। मनुष्य चाहे वह साठ वर्षका हो या सत्तर वर्षका, जिसकी धमनियों-

^१रक्तचाप सिगमानोमीटर नामक यंत्रकी सहायतासे जाना जा सकता है।

^२एक भाग।

की अवस्था स्वाभाविक होगी उसका रक्त-चाप निश्चय ही स्वाभाविक होगा।

कुछ ऐसे रोग भी हैं, जिसमें रक्त-चाप बढ़ा रहता है। जैसे :—

(१) मूत्राशयके रोग। ये रोग अधिकतर शराब, ताड़ी, गांजा, भांग, धरम, तंबाकू, चाय, काफी और मांसके अधिक व्यवहारसे होते हैं।

(२) घमनिया कड़ी हो जानेके कारण। चूनेके आधिक्यसे घमनियां बहुत जल्द कड़ी हो जाती हैं। उपदंशके रोगीकी घमनिया भी बहुत कड़ी हो जाती हैं।

(३) ऐसा कृज जिसमे विष आतोंद्वारा बराबर सोखा जाकर रक्तमे पहुँचाया जाता है। आवके पुराने रोगियोंके मलमें परीक्षणद्वारा ऐसा विष हमेशा मिलता है। सिगरेट पीनेवालेका रक्त-चाप भी हमेशा बढ़ा रहता है। एक युवकको, जो सिगरेट पीनेका पुराना आदी था, तीन सिगरेट पिलानेके बीस मिनट बाद उसका रक्त-चाप लिया गया तो वह बीस अंक (एम० एम०) ज्यादा निकला, जो घटेमर बाद उतरा। जो सिगरेट-पर-सिगरेट सुलगाते रहते हैं, वे अपने रक्त-चापको बढ़ाये रहते हैं। उनका हृदय कमजोर हो जाता है और वे किसी भी कड़े कामके काबिल नहीं रह जाते। “उलझनको दूर करनेवाली धकानकी दवा सिगरेट” दिमागको तो कुंद करती ही है, इच्छा-शक्तिको कमजोर करनेके साथ-साथ शरीरकी सारी मशीनको ही ढीला कर देती है।

दवा और रक्त-चाप

बाजारमें ऐसी कई दवाइयाँ आती हैं जो रक्त-चापको कुछ समयके लिए या जबतक उनका व्यवहार होता रहे तबतकके लिए अवश्य ही कम कर देती हैं। पर इन औषधियोंका प्रयोग बहुत ही हानिकर साबित हुआ है। ये औषधियाँ रोगको दूर करनेके बजाय मृत्युको रोगीके अधिक निकट ला देती है। रक्त-चापमें कमी, उसकी बढ़तीके कारणको हटाकर ही की जा सकती है। रक्त-चापके बढ़नेसे कोई हानि नहीं होती, हानि होती है उन विपत्तियों जिनसे रक्त-चाप बढ़ता और हृदय एवं मूत्राशय कमजोर

होता है। रक्त-चापको दूर करनेके लिए ओपविका प्रयोग आजके बहुत समझदार डाक्टर भी बहुत कम करते हैं।

उपचार

दूसरी पद्धतियोंमें रक्त-चापको कितना भी भयंकर रोग क्यों न माना जाता हो, पर प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे यह रोग और वे सभी रोग जिनका रक्तके विकारयुक्त हो जानेसे सीधा संबंध होता है, बहुत जल्द जाते हैं। विकारको दूर करनेके लिए फल और तरकारियां अपने-आपके आधिक्यके कारण बहुत उपयोगी साबित हुई हैं। रक्त-चापके रोगीके चिकित्साके आरम्भमें पांच-सात दिन और यदि रोगी दुबला न हो तो आठ दस दिन भी केवल फलोंके आहारपर ही रहना चाहिए। यह आहार पांच पांच घंटेके अंतरपर दिनमें केवल तीन बार लिया जाय और अच्छा हो कि एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे सब्जे संतरा, दोपहरको अमरुद, शामको टमाटर या सेब। फलाहारके लिए संतरा, सेब, नाशपाती, आम, अमरुद, अनन्नास, जामुन, रसमरी, खरबूजा, शरीफा आदि सभी अच्छे रहेंगे। केवल केले, कटहलका उपयोग न हो। फलाहारके बाद फलोंके साथ दूध भी लेना शुरू किया जाय। दूध गाय अथवा बकरीका शुद्ध एवं ताजा होना चाहिए। दोपहरको सब्जेका गर्म किया हुआ दूध लिया जा सकता है। दूधको गर्म करते समय उसमें एक उफानसे अधिक न आने दिया जाय। फल और दूध पूर्ण भोजन हैं। आदमी इच्छित समयतक इस आहारपर रह सकता है, न किसी तरहकी हानि होगी न कमजोरी आएगी। फल और दूधके दो सप्ताहके आहारके बाद अन्नका उपयोग किया जा सकता है। अन्न शुरू करनेपर भी सब्जे-शाम फल-दूध लेना उत्तम रहेगा। केवल दोपहरको ही अन्न ग्रहण किया जाय। अन्नमें गेहूँके चोकरसमेत आटेकी रोटी या दलिया ठीक रहेगा।

रक्त-चापके रोगीके लिए हरी तरकारियां भी उतनी ही गुणकारक है जितने फल। फलके बजाय तरकारियोंका उपयोग बड़े मजमें किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए नमकका त्याग बहुत लाभदायक है। नमक यदि लिया ही जाय तो उसकी मात्रा साधारणतया जितना

नमक ग्रहण किया जाता रहा हो उसकी चौथाईमि अधिक न हो। नमकके बिना तरकारियोंका पाना शुरूमें जरा कठिन होगा, अतः तरकारियोंमि अधिक फलपर जोर दिया गया है। तरकारियां गाई जायं तो कच्ची ही। कच्ची तरकारियोंमि पकी तरकारियोंकी बनिस्वत क्षार अधिक होते हैं, क्योंकि पकते समय उनके बहुतसे क्षार नष्ट हो जाते हैं। यदि पकी ही तरकारियां ली जायं तो उनको बहुत कम छीलना चाहिए और उनमेंसे निकलनेवाले पानीको जलाना न चाहिए। पकनेके बाद उन्हें आगपर अधिक देरतक रकनेकी जरूरत नहीं है। पर तोरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, पालक-जैसी शाक-तरकारियोंको तो कच्ची ही व्यवहारमें लाना चाहिए। इनमेंसे दो-तीनको लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और उन्हें मिटाकर उनमें नींबूका थोड़ा-सा रस निचोड़ लीजिए फिर ये तरकारियां बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी। कभी-कभी इन तरकारियोंमि कुछ फलके टुकड़े भी मिलाए जा सकते हैं।

यह तो हुआ भोजनका क्रम। और भी ऐसे साधन हैं जिनसे शरीरकी सफाईमें बहुत लाभ पहुंचता है। ऐसे रोगीको कब्ज कभी नहीं रहने देना चाहिए। फलाहारके दिनोंमि नित्य शामको सेर-बेड़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए। और जब कभी कब्ज रहे घेखटके एनिमा लेना चाहिए। फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग कब्जकी एक ही दवा है।

ऐसे रोगीके लिए कसरत आवश्यक है, पर जिनका रोग बहुत बड़ा हुआ है उनके लिए शुरूमें आराम करना ही ठीक होगा। कसरतकी जगह मालिश ली जा सकती है। मालिशमें हमेशा रक्तको हृदयकी ओर बढ़ाया जाता है, पर रक्त-चापके रोगीकी मालिश इस नियमके विपरीत ही होनी चाहिए। पैर या हागकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेके हाथ अंगुलियोंकी ओरसे जांघ या बांहकी ओर जानेके बजाय जांघ या बांहकी ओरसे अंगुलियोंकी ओर जाने चाहिए। हां, छाती और पीठकी मालिश साधारण नियमके अनुसार ही की जा सकती है।

रक्त-चाप घटनेपर टहलना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे कुछ अधिक श्रमसाध्य कसरत की जा सकती है। पर हृदयपर सीधा जोर डालने-

वाली कसरतोंसे तो ऐसे रोगीको बचना ही चाहिए। टहलते तथा कसरत करते समय गहरी सांसें लेनेकी ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

त्वचाको भी विकार निकालनेके काममें पूरी तरह लगाइए। स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या सुरदरे तौलिएसे पांच-सात मिनटतक सूख रगड़ना चाहिए, त्वचाका कोई भी भाग छूटने न पावे। फिर कुएंके ताजे पानीसे स्नान किया जाय। यदि पानी ज्यादा ठंडा हो तो उसे थोड़ा गर्म पानी मिलाकर हल्का गर्म किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए अधिक ठंडे पानीसे स्नान करना लाभदायक नहीं है। स्नानके बाद धन सके तो धदनको तौलिएसे न सुखाकर हाथसे रगड़कर सुखा लेना चाहिए। इस क्रियामें समय तो थोड़ा अवश्य लगेगा, पर लाभ अधिक होगा।

रोगी रातमें जल्द सो जावे। साधारणतः आठ घंटे सोना और खुली हवामें सोना ठीक होगा। जिन्हें अच्छी नींद न आती हो वे सोनेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक पैरोंकी घुटनेके नीचेतक गर्म पानीमें रखें। पानी इतना ही गर्म हो जिसमें तकलीफ नहीं, आराम मालूम हो। समय हो जानेपर गर्म पानीमेसे पैरोंको निकालकर उन्हें ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए।

शक्तिसे अधिक काम न किया जाय।

अंतिम सूचनाके तौरपर यह बताना आवश्यक है कि रक्त-चापके रोगीको घबराहट, जल्दबाजी, परेशानी और क्रोधको पास न फटकने देना चाहिए। जरा-जरा-सी बातोंपर घंटो विचार करके उन्हें भयंकर न बनाइए। शांत एवं प्रसन्नचित्त रहनेकी आदत डालिए।

अधिक और कम रक्त-चापके कितने ही रोगियोंने उपर्युक्त विधिपर चलकर अपनेको रोगमुक्त किया है। जिनका रोग पुराना है उनका समय कुछ अधिक अवश्य लगता है, पर वे भी फल एवं कच्ची तरकारियोंके प्रयोग-पर अधिक ध्यान देकर लाभ जल्द प्राप्त कर सकते हैं। कम रक्त-चापके रोगसे पीड़ितोंको इस चिकित्साक्रम और भोजनक्रमको अपनानेके साथ-साथ भोजनमें दूधका व्यवहार करना चाहिए। उनका रक्तचाप शीघ्र ही बढ़कर स्वाभाविक हो जायगा।

अंत्रवृद्धि

अंत्रवृद्धि रोग बहुत तकलीफ देनेवाला होता है और कभी-कभी तो तकलीफ यहांतक बढ़ जाती है कि उससे मृत्यु भी हो जाती है। इस रोगके रूपके संबंधमें प्रायः लोग यही समझते हैं कि आंत फट जाती है, पर ऐसा समझना ठीक नहीं है। अंत्रवृद्धि साधारणतः वह अवस्था है जिसमें पेशियों-में उस स्थानपर, जहां वे एक-दूसरीपर पड़ती या एक-दूसरीको पार करती हुई छत्तेका रूप धारण करती हैं, विच्छेद हो जाता है और बहुत अधिक जोर पड़ने या कठिन व्यायाम आदिके कारण उदरावरण धक्का खाकर आंतके साथ नीचेकी ओर चला आता है। नाभि-प्रदेशमें होनेवाली अंत्र-वृद्धि पुंस्वोंकी अपेक्षा स्त्रियोंकी अधिक होती है। पट्टेवाली अंत्रवृद्धि ही आमतौरसे लोगोंको हुआ करती है। इन दोनों जगहोंके अलावा ऊर-प्रदेशमें भी अंत्रवृद्धि होती है। इस रोगमें आंतोंकी बंक्नेवाला उदरावरण ही बढ़कर नीचे लटक आता है इसलिए इसे 'अंत्रभेदन' न कहकर 'अंत्रवृद्धि' ही कहना ठीक है।

नश्टरसे नुकसान

आजकल अंत्रवृद्धि रोग होनेपर लोगोंका ध्यान नश्टरकी ही ओर जाता है। वे समझते हैं कि इस रोगमें नश्टर लगवा लेना साधारण-सी बात है, पर वास्तविकता इससे बिल्कुल भिन्न है। नश्टर लगानेके एक या दो ही हफ्ते बाद, और ऐसे समय जब कि ऐसा मालूम होता है कि हालत ठीक हो रही है, रोगीकी एकाएक मृत्यु हो जाती है। कारण प्रायः यह होता है कि कोई रक्त-पिंड नश्टरके स्थानसे निकलकर रक्तवाहिनी नलिकाओंसे यात्रा करता हुआ हृदयमें पहुंच जाता है और उसकी गति बंद कर देता है।

तो कुछ दिनोंमें ढीला पड़े हुए अंशके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

आंतोंको समाले रखकर रोगकी अवस्थामे सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो यह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहाय देती है और दूसरा यह कि बड़े हुए भागको गद्दीवाला अंश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशिया भीतरकी ओर फैलती हैं और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नहीं मिलता। गद्दीवाला अंश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहां जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जांच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नहीं होती, हालांकि कुछ कमानियां बहुतोंके लिए उपयुक्त हो जाती हैं। तरह-तरहकी कमानियोंको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट बिलकुल नगण्य है।

ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नहीं चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोंको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमें वे पुनः आपसमें मिल जायें। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हें आपसमें मिलनेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है: अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कब्ज निवारक भोजन, कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिड़ छूट जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी।

अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

पैरोंको किसीसे पकड़वा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बांध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कंधोंकी चौकीसे ६ इंच ऊपर

यही नहीं, आंतका नस्तर प्रायः सफल भी नहीं होता। एक सज्जनने इस रोगमें नस्तर लगवाया, पर कुछ ही दिनोंके बाद उनके कथनानुसार 'मेद' हो गया और चूकि उदरावरणका बढ़ा हुआ भाग काटा जा चुका था इसलिए 'मेद' की अवस्था सचमुच प्रस्तुत हो गई। उन्होंने फिर नस्तर लगवाया, पर पुनः कुछ काल बाद उसका वही रूप प्रस्तुत हो गया और उनकी हालत नस्तर लगवानेके पहले जैसी थी उससे भी खराब हो गई। अब वे कमानी इस्तेमाल करते हैं और इससे उनको कुछ आराम भी मिलता है। उन्हें पहली बार नस्तर लगवानेका बड़ा पछतावा रहता है।

घरेलू उपचार

अंत्रवृद्धिका रोगी कुछ घरेलू उपचारोंसे काफी फायदा उठा सकता है। इसका सबसे अच्छा उपचार व्यायाम है।^१ पेशियोंके संबंध-विच्छेदके स्थानपर ठंडे पानीमें निचोड़े हुए कपड़ेकी पट्टी या मिट्टीकी पट्टी रखनेसे भी पेशियोंको धूल प्राप्त होता है। यह पट्टी दिनमें, तीन बार आध-आध घंटोंके लिए रखना काफी है। केवल फल और तरकारियां खानेसे भी आरोग्य-लाममें मदद मिलती है; क्योंकि इस प्रकारके आहारसे आंतें साफ और हल्की रहती हैं। अगर आंतें साफ न रहे तो उनका भार बढ़ जायगा जो रोगकी वृद्धिका कारण होगा। अतः अंत्रवृद्धिके रोगीको कब्जके रोगीको बताया भोजन करना चाहिए।

अगर आंतोंको बराबर सहारा दिया जाता रहे तो रोगके दूर हो जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। यह कार्य कमानीके सहारे किया जाता है। पहिले कड़ी गांठवाली कमानी मिलती थी जो कष्टकर होती थी, पर अब हवादार, खरकी गांठवाली कमानी मिलने लगी है जो काफी आरामदेह होती है। प्रातःकाल उठनेके समयसे सायंकाल सोनेके समयतक अर्थात् घूमते-फिरते और काम करते समय कमानी लगाये रखकर ऊपरके हिस्सेको लटककर नीचेकी ओर दबाव डालनेका अवसर न दिया जाय

^१विवरणके लिए आगेके विषय देखिए।

तो कुछ दिनोंमें ढीला पड़े हुए अंशके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

आंतोको संभाले रखकर रोगकी अवस्थामें सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो वह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहारा देती है और दूसरा यह कि बढ़े हुए भागको गद्दीवाला अंश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशियां भीतरकी ओर फैलती हैं और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नहीं मिलता। गद्दीवाला अंश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहां जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जांच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नहीं होती, हालांकि कुछ कमानियां बहुतोंके लिए उपयुक्त हो जाती हैं। तरह-तरहकी कमानियोंको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट बिलकुल नगण्य है।

ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नहीं चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोंको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमें वे पुनः आपसमें मिल जायें। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हें आपसमें मिलनेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है; अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कब्ज निवारक भोजन, कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिछ छूट जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी।

अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

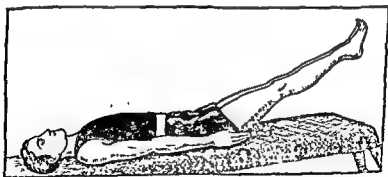
पैरोंको किसीसे पकड़वा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बांध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कंधोंको चौकीसे ६ इंच ऊपर

उठाकर बदनको पहले बाईं ओर और फिर पूर्व स्थितिमें आकर और बदनको उठाकर दाहिनी ओर मोड़िए। (चित्र : १)



चित्र : १ तथा १ क

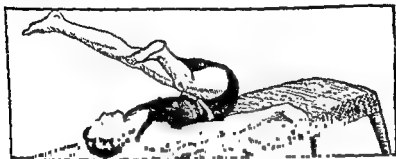
पैर पहली कसरतकी हालतमें रहें। हाथोंको सिरके ऊपर ले जाइए और बदनको उठाकर बैठनेका प्रयत्न कीजिए। यह कसरत कुछ कड़ी पड़ती है इसलिए इस बातका खयाल रखिए कि ज्यादा जोर न पड़े। पहले इतनी ही कोशिश कीजिए जिसमें पेशियोंपर तनाव आए, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर इसे पूरा कीजिए। (चित्र.: १ क)



चित्र : २

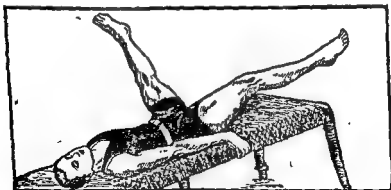
सीधे लेटकर घुटनोंको मोड़ते हुए पेटमें सटाइए और तब पूरी लंबाई-

मे उन्हें फैलाइए और जबतक उनकी गति पूरी न हो जाय उन्हें चौकीसे सटने न दीजिए। (चित्र : २)



चित्र : ३

दोनों हाथोंको फैलाकर चौकीके किनारे पकड़ लीजिए और पैरोंको जहांतक वे फैल सकें फैलाते हुए सिरके ऊपर खानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र : ३)



चित्र : ४

चौकीको हाथोंसे पकड़े रहे। पैरोंको यथासंभव ऊंचे रखते हुए सिरके

जुकाम

गरमोसे हैजेका, बरसातसे जूझीतापका बँसा पनिष्ठ संबंध नहीं समझा जाता, जैसा कि जाड़ेसे सर्दी-जुकामका। यों तो सर्दी-जुकाम सब ऋतुओंमें ही होता है, पर जाड़ेमें तो यह सारे दिन सरसे परतक गरम कपड़े लादे रहने एवं सारी रात धरके किवाड़ बंदकर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करेंगे आता ही रहता है और इसका कष्ट कहुवा होता है। कड़वा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नहीं किया जाता, तबीयत नहीं लगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास तौरसे साफ नहीं रहता, बदन टूटता रहता है, गंधका अनुमण नहीं होता और मूख चली जाती है।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते हैं। जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते हैं। गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे बंद कमरोंमें काम करते हैं और गंदी गलियोंमें चलते हैं, जिससे शरीरमें गंदगी इकट्ठी होती है। यदि हम ठीक खाएं-पीएं, तब भी तो पाचनके बाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मल-द्वार बने हैं—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार। ये हमेशा अपना काम करते रहते हैं। पर जब ये सारी गंदगी नहीं निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेष प्रयास करता है। इस विशेष प्रयासका फल जुकाम भी है। तो फिर इसमें दुख क्यों मानें ?

घर हम रोज झाड़ते-बुहारते रहते हैं, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेष सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है ! उसी तरह अपने शरीरकी

ऊपर लाइए और चौकीकी ओर वापस ले जाते हुए उन्हें जितना हो सके फैलानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र : ४)



चित्र : ५

हाथोंसे चौकी पकड़े रहिए। पैरोंको लंबके रूपमें ऊपर ले जाइए और तब पहले बाईं ओर फिर दाहिनी ओर वे जहांतक नीचे ले जाये जा सकें ले जाइए (चित्र : ५)। इसमें याद रखनेकी बात यह है कि जिस पार्श्वसे पैर मुड़ेंगे उसपर असर अधिक होगा। अगर अंत्र-वृद्धि दाहिनी ओर है तो उस ओरसे पैरोंको मोड़नेकी क्रिया बाईं ओरसे अधिक बार होनी चाहिए।

जुकाम

गरमीसे हैजेका, बरसातसे जूझीतापका वैसा घनिष्ठ संबंध नहीं समझा जाता, जैसा कि जाड़ेसे सर्दी-जुकामका। यों तो सर्दी-जुकाम सब ऋतुओंमें ही होता है, पर जाड़ेमें तो यह सारे दिन सरसे पैरतक गरम कपड़े लादे रहने एवं सारी रात धरके किवाड़ बंदकर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करने आता ही रहता है और इसका कष्ट कटुवा होता है। कड़वा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नहीं किया जाता, तबीयत नहीं लंगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास सीरसे साफ नहीं रहता, घबराहट रहता है, गैधका अनुभव नहीं होता और भूख चली जाती है।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते हैं। जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते हैं। गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे बंद कमरोंमें काम करते हैं और गंदी, गलियोंमें चलते हैं, जिससे शरीरमें गंदगी इकट्ठी होती है। यदि हम ठीक खाएं-पीएं, तब भी तो पाचनके बाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मल-द्वार बने हैं—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार। ये हमेशा अपना काम करते रहते हैं। पर जब ये सारी गंदगी नहीं निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेष प्रयास करता है। इस विशेष प्रयासका फल जुकाम भी है। तो फिर इसमें दुःख क्यों मानें ?

घर हमें रोज झाड़ते-बुहारते रहते हैं, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेष सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है ! उसी तरह अपने शरीरकी

करेंगे। आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा। आप कहने लगेंगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नहीं है।

जुकाम बिगड़कर निमोनिया, दमा, यदमा, उन्हीको होता है, जो शरीरसे निकलते हुए मलको दवाके सहारे दवाते है। गंदगी अंदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमें बाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते हैं। उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अंदर जाकर नया जामा पहनकर बाहर आती है। इसी तरह तांता चलता रहता है।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हे हमेशा जुकाम बना रहता है। इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धांतोंके अनुसार ही चलें। अपने भोजनमें हरी तर-कारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा। कुछ ऐसी कसरत भी करें, जिससे पसीना बह चले। जो कमजोर हैं और कड़ी कसरत नहीं कर सकते, दिनमें किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर बैठकर अपने पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी बर्तनमें पंद्रह-बीस मिनटतक रखें। पानी घुटनेके नीचेतक रहे। पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम मालूम हो। पानीके ठंडा होनेपर बीच-बीचमें गरम पानी मिलाते रहिए। एक कंबल भी ओढ़ लें। कुछ पसीना आएगा। ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए।

पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर, सूखे तौलियेसे पोंछ लें और देर आराम करें। नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और निया करनेसे जुकाम जड़से चला जायगा। जिन्हें नई प्रयोगद्वारा आनन-फाननमें सर्दी-जुकामको दूर कर

सफाईके इस प्रयासमें हमें हमदर्दकी तरह मदद करनी चाहिए और उसके संकेतोपर अमल करना चाहिए। जब भूख नहीं लगती, तो क्यों खायें? जब काम करनेकी इच्छा नहीं होती, तब क्यों न आराम करें?

आंतोंकी सफाई

मलद्वारोंको भी तेजीसे काम करनेमें संलग्न कीजिए। सबसे पहले एक-डेढ़ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर बड़ी आंतोंको साफ कर डालिए और दो-दो घंटेपर एक-एक प्याला गरम पानी भी पीते रहिए। इससे आमाशय भी घुल जायगा। जो एनिमा न ले सकें, वे एक दूसरी तरकीब करें—

आध सेर पालक, पावभर सलजम (पत्तोंसमेत),-पावभर गाजर, पावभर टमाटर, एक छटाक घनिएकी पत्ती और तोला भर अदरक साफ करके और छोटा-छोटा काटकर एक बटलोईमें डालकर सेर भर पानीके साथ पकावें। इसमेंसे कोई चीज न मिले, तो उसके बदले मूली, प्याज वगैरह डाला जा सकता है या उसके बगैर भी काम चल सकता है, पर पालक जरूर रहे या इसके बदले कोई हरी पत्तीदार भाजी। बटलोईके मुंहको पानीसे भरी कटोरीसे बंद कर दीजिए। इससे तरकारियोंका पानी कम जलेगा। पक जानेपर तरकारियोंको एक साफ कपड़ेसे छान लीजिए। सेर-डेढ़-सेर अर्क निकलेगा। इसमें थोड़ा नमक, नींबूका रस और मुना तथा पीसा हुआ जीरा मिलाकर या सादा ही तीन-तीन घंटेपर आध-आध सेरकी मात्रामें पीते रहिए। बच्चे थोड़ी मात्रामे लें। दिनभरमें चार-पांच बार पीएं, पेट खूब साफ होगा और कुछ-कुछ पसीना भी आयेगा। इसके साथ-साथ अच्छी हवामें रहिए। कमरेकी खिड़कियां खोलकर सोइए, घबराइए नहीं। सवेरे आठ-नौ बजेके बीच पंद्रह-बीस मिनटतक खुले बदनपर घूप भी लगने दीजिए।

बस, यही जुकामकी दवा है—दोस्त जुकामका स्वागत है। एक-दो दिनमें ही नाक साफ हो जायगी, खुलकर भूख लगेगी, दिमाग तेजीसे काम करेगा और आप अपनेमें एक नवीन चेतनता एवं सजीवताका अनुभव

करेंगे। आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा। आप कहने लगेंगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नहीं है।

जुकाम बिगड़कर निमोनिया, दमा, मधमा, उन्हीको होता है, जो शरीरमें निकलते हुए मलको दवाके सहारे दवाते हैं। गंदगी अंदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमें बाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते हैं। उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अंदर जाकर नया जामा पहनकर बाहर आती है। इसी तरह तांता चलता रहता है।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हें हमेशा जुकाम बना रहता है। इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धांतोंके अनुसार ही चलें। अपने भोजनमें हरी तर-कारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा। कुछ ऐसी कसरत भी करें, जिससे पसीना बह सके। जो कमजोर हैं और कड़ी कसरत नहीं कर सकते, दिनमें किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर बैठकर अपने पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी बर्तनमें पंद्रह-बीस मिनटतक रखें। पानी घुटनेके नीचेतक रहे। पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम भालूम हो। पानीके ठंडा होनेपर बीच-बीचमें गरम पानी मिलाते रहिए। एक कंबल भी ओढ़ लें। कुछ पसीना आएगा। ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए। समय हो जानेपर पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर, सूखे तौलियेसे पोंछ लें और सो जाय या कुछ देर आराम करें। नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और पांच-सात दिन यह क्रिया करनेसे जुकाम जड़से चला जायगा। जिन्हें नई सर्दी हो, वे भी इस प्रयोगद्वारा आनन-मगनमें सर्दी-जुकामको दूर कर सकते हैं।

: २२ :

पायरिया

पायरिया आजका एक बहुत ही प्रचलित रोग है। स्टेशन, गाड़ी, बाजार जहां-कहीं भी देखिए इस रोगकी दवा बिकती दिखाई देगी। आप जरा भी ध्यान दें तो इसकी दवा बेचनेवाला इस रोगके सारे लक्षण गिना जायगा—अगर सवेरे उठनेपर मुंह खारा लगता हो, मुंहसे बदबू आती हो, पानी दातोंमें लगता हो, मसूड़े फूल गये हों, उनसे पीव निकलती हो, दात हिलते हों तो यह मंजन मिनटोंमें आराम करता है। रोगी लक्षणोंको सुनते हैं, अपनेसे मिलते हैं और जब लक्षण मिल रहे हैं तो दवा भी ठीक होगी यह समझकर अपनी गाठ कटाते हैं।

यह तो हाल है उनका, जो दो-चार पैसे खर्च कर सकते हैं। जो दो-चार रुपये खर्च कर सकते हैं वे बड़े केमिस्टकी दूकानमें जाते हैं। सुंदर पैकिंगमें बंद गले-सड़े पेस्ट-पाउडरको खरीदते हैं। ऊपरसे रुपये-दो-रुपये-का ब्रश भी खरीदना होता है। मलाई-सी सुंदर लगनेवाली ब्रश जल्द ही गंदगीका घर बन जाती है और यदि दात रोगी न भी हो तो यह ब्रश इन्हे रोगी करके छोड़ती है।

पायरिया आजकी सम्यताकी देन है। ज्यों-ज्यों हमारा आकर्षण डब्बोंमें बंद साद्य, सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिसवाले चावलोकी ओर बढ़ता जा रहा है त्यों-त्यों इस रोगसे आक्रांत लोगोंकी भी संख्या बढ़ती जा रही है।

गलत भोजन—खास कारण

शरीर जिन तत्वोंसे बना है उनमें बहुतसे क्षार भी हैं। वे हमारे भोजनमें होने ही चाहिए। इन क्षारोंकी खान है चोकरदार आटा, बन-

समेत चावल, कच्चा दूध और सभी ताजे पके फल एवं हरी कच्ची तरकारियां। यदि इनका समुचित व्यवहार किया जाय तो कभी यह रोग न हो।

कैल्सियमकी कमी

लोग अक्सर कहा करते हैं कि चीनी खानेसे दात खराब हो जाते हैं। यह बहुत अशोभे सही है। शर्करेके रस अथवा गुडसे जब चीनी बनती है तो उसमें कैल्सियम (चूने) का अंश नहीं रह जाता और चीनी कैल्सियमके साथके बिना पचती नहीं, अतः चीनीके पाचनके लिए कैल्सियम हड्डियोंसे खिचकर आता है और हड्डियोंको कमजोर बना देता है। इसका प्रभाव सारे शरीरके अंदरके सारे हड्डियोंके ढाँचेपर पड़ता है। पर दांत बाहर होनेके कारण उसका प्रभाव उनपर प्रत्यक्ष दिखाई देता है। अतः दांतके रोग होने हैं तो सबसे पहले भोजनमें कैल्सियमकी मात्रा समुचित होनी चाहिए। एक वयस्कके भोजनमें दस ग्रेन कैल्सियमकी जरूरत होती है। यह दस ग्रेन कैल्सियम साधारणतया खाये जानेवाले खाद्य-पदार्थ चोकररहित आटेकी रोटी, छंटे चावल, केले, भूगपल्ली, नारियल, हरी मटर आदिमें करीब ढाई सेरमें मिलता है और बादाम, अंजीर, खजूरमें करीब एक सेरमें और फूलगोभी, टमाटर, लौकी, गाजर, खीरा, पालकमें आधा सेरमें दस ग्रेन कैल्सियम मिल जाता है; पर वही दस ग्रेन कैल्सियम नौ छटांक दूध, सात नारंगियों तथा तीन छटांक तिलमें मिल जाता है।

दांतोंके रोगीको इस तालिकासे लाभ उठाकर अपने भोजनमें कैल्सियम-प्रधान भोजनकी मात्रा अधिक करनेकी ओर ध्यान देना चाहिए।

कसरत आवश्यक

और अंगोंकी तरह दातोंकी कसरत भी आवश्यक है। वह उन्हें हलवा-मूडी खानेसे नहीं बरन् सूखी रोटी, कच्ची तरकारियां एवं कड़े फल चबानेसे ही मिलती है। अगर दोपहर-शामको मुट्ठीभर भिगोया हुआ गेहूं चबा लिया जाय तो दातोंको पूरी कसरत हो जाय। यदि गेहूं अंकुरित करके लिये जाय तो और भी लाभ होगा। अंकुरित गेहूंमें विटा-

मिन 'ई' भी पैदा हो जाता है जो बांझपन, नपुंसकता, जच्चाको दूध कम होना, गर्भपात होते रहना तथा जल्म जल्दी न भरना आदिकी मानी हुई दवा है। गेहूँका प्रयोग कब्ज तोड़नेकी भी एक ही अच्छी ओषधि है।

दातोंकी तकलीफोंके साथ-साथ जिनके मसूड़ोंमें भी तकलीफ रहती हो वे अपने भोजनमें विटामिन 'सी' प्रधान राखके व्यवहारका ध्यान रखें। विटामिन 'सी' संतरा, नींबू, टमाटर, पातगोभी, प्याज, लहसुन, अनन्नास और अमूरमें अधिक होता है। मसूड़ोंकी कसरत भी होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें दातुन करनेके बाद अंगुलीकी पोरके सहारे बाहर-भीतर हलके-हलके तीन-चार मिनट रगड़ना चाहिए।

विशेष प्रयोग

जिनका रोग बढ़ गया है उन्हें अपने मसूड़ोंपर दस-पंद्रह मिनटतक माप भी नित्य कुछ दिनोंतक लगानी चाहिए। एक लोटेमें थोड़ा पानी डालकर आगपर चढ़ा दीजिए, माप निकलने लगे तो लोटेके मुंहपर एक चिलम उलटी रख दीजिए। चिलमकी नलीसे माप निकलनेपर इच्छित स्थानपर माप मजेमें ली जा सकती है। माप लेनेके बीचमें दो-तीन बार ठंडे पानीका एक-दो कुल्ला भी करना चाहिए। यदि चेहरेपर भी माप लगे तो परवाह न कीजिए। चेहरेपर माप लगनेके बाद सरसों अथवा नारियलका तेल, और नींबूका रस मिलाकर रातको लगानेसे त्वचापर वह रंगत आती है जिसे लानेकी शक्ति किसी क्रीम, पाउडर, पोमेड या लोशनमें नहीं है। मुँहासे, मुंहपर भाँईके दाग दूर करनेकी यह एक ही विधि है।

दो बातें दांतोंकी सफाईके बारेमें भी जान लीजिए। दांत रोज सवेरे उठनेपर और सोनेके पहले नीम, ववूल या किसी चीजके दातुनसे अच्छी तरह साफ कीजिए। रातको सोते समय दातुन करना सवेरे दातुन करनेसे ज्यादा आवश्यक है। दांतोंमें फंसी चीज दिनको मुँह खुला रहनेसे तो कम सड़ती है, पर रातको जब मुँह बंद हो जाता है तो उसे बंद जगहमें गर्मीके कारण सड़नेका अधिक मौका मिलता है। दांतोंको कभी सीक, नातून या

मुईमें न सोंदिए। जब कभी साफ करनेकी जरूरत मालूम पड़े तो एक छोटा-सा रेशमका टोरा लेकर उससे साफ कर लीजिए। दांतोंमें कोई भी बाजारू दवा लगाकर उन्हें निकम्मा न बनाइए। दवा लगानी ही हो तो सेंधा नमक भिला सरसोंका तेल अथवा नींबूका रस लगाना काफी होगा।

भोजनके बाद कम-से-कम तोला-दो-तोला मूली, गाजर, खीरा, ककड़ी, सेय, अमरुद-सी कोई कड़ी चीज खाना न भूलिए। इनको चबाकर खानेसे दांत साफ होंगे। फल और तरकारियोंका हार दातोंको साफ करता है। इनका कोई अंश दातोंमें रह भी जाय तो उतनी जल्दी नहीं सड़ता जितना पकी चीजका। इस कार्य-क्रमपर चलनेसे पायरिया ही नहीं जाग्रता, दातोंकी पीड़ा, हिलना, मसूड़ोंकी सरसबी आदि भी चली जायगी।

टौसिल

प्रकृतिने शरीरकी रचनामें बड़ी मितव्ययितासे काम लिया है और उसने इसमें ऐसी कोई चीज नहीं रखी है जो निरूपयोगी हो, पर उपजिह्विका (टौसिल) के संबंधमें सर्जनोंका मत है कि वह बिल्कुल बेकार है और इसीलिए खान-पान या रहन-सहनकी सराबीसे उसमें जरा भी विकार आनेपर उसे फौरन निकलवा देनेकी राय देते हैं और लोग, विशेषकर बच्चे उसे निकलवाते जा रहे हैं, हालां कि इसे निकलवा देनेपर शरीरकी रोग-निवारक क्षमता बहुत घट जाती है जिससे यह स्पष्ट हो जाता है कि उसे निकलवाना लाभदायक कहातक होगा, उल्टे हानिकारक ही होता है।

रचना और कार्य

उपजिह्विका बादामके आकारका एक पिंड है जो कंठके प्रवेश-द्वारके दोनों ओर एक-एक है। उसमें लसिका-तंतु रहता है और उसका कार्य शरीरके ऊपरी भाग और सिरको शारीरिक विकार और विपाक्त पदार्थोंसे मुक्त करना है। इसकी रचना लसिका-ग्राहि-जैसी होती है और ऊपर श्लैष्मिक कला चढ़ी होती है जिसमें पद्महसे बीसतक छिद्र रहते हैं। लसिका कणोवाले ढीले तंतु ही इसमें मुख्य रूपसे पाए जाते हैं जो गांठोंके रूपमें जहां-तहां बिखरे रहते हैं। इससे यह जान पड़ता है कि यह लसिका कणोंका निर्माण करती है जो वहांसे चलकर शरीरमें पहुंचते हैं और पाचनमें सहायक होते हैं। यह खाद्यके साथ मुखमें प्रवेश करनेवाले जीवाणुओंसे शरीरकी रक्षा करती है। इस प्रकार उपजिह्विका रोगसे शरीरकी रक्षा करनेका पहला साधन है।



चित्रमें नं० (१) टोंसिल (उपजिह्विका) (२) कौवा
(घंटिका) (३) जीभ

लक्षण

विषाक्त पदार्थोंके कारण उत्पन्न प्रदाहसे यह सूजकर बड़ी हो जाती है और तब यह नीचेके जबड़ेकी गस्यिके ठीक नीचे कंठके सिरेपर ऊपरकी ओर निकली देखी जा सकती है। प्रदाहकी अवस्थामे इसे ध्वानेपर दर्द होता है, कोई चीज निगलनेमें तकलीफ होती है और कंठ-कर्णा नलिकामें

कानकी तरफ भी दर्द मालूम हो सकता है। जीमपर मँल बैठ जाती है, कंठमें क्षत और प्रदाह होता है और तापमान 104° या 105° तक बढ़ जा सकता है। शोथवाला क्षेत्र गंदे स्रावसे ढक जाता है। पहले तो एक ही उपजिह्विका ग्रस्त होती है, पर जल्द ही विकार दूसरी ओर भी पहुँच जाता है और दोनोंके बीच अवस्थित घंटिका भी सूज जाती है।

कारण

उपजिह्विकामें प्रदाह होनेके पहले जुकाम प्रायः देखा जाता है। द्रवत-सारीय पदार्थ—रोटी, चावल, आलू—अपेक्षाकृत सस्ते होते हैं इसलिए गरीब देशोंके लोग अन्य महंगे पदार्थोंके बदले इन्हें ही विशेष रूपसे खाया करते हैं। रोगकी उत्पत्तिमें इन पदार्थोंकी अधिकता भी प्रकारांतरसे सहायक होती है, पर मुख्य कारण है शरीरकी विपमयता। ठंड लगने या अजीर्ण, अनिद्रा, कब्ज—जैसे किसी कारणसे शरीरकी जीवशक्तिका ह्रास होनेपर यह एकाएक प्रकट हो जाया करता है।

इस रोगसे आहारका बहुत अधिक संबंध होता है। अतिभोजन, द्रवत-सारीय पदार्थोंकी अधिकता, सफेद चीनी, तली-भूनी चीजें, मिर्च-मसाले, निःसत्त्व सरकारियां, चाय, कढ़वा आदि आहार-संबंधी दोषोंमें गिनाए जा सकते हैं। आहारमें इन पदार्थोंके अधिक होनेपर अम्लकी उत्पत्ति होती और उनमें इस अम्लका प्रभाव नष्ट करनेवाला क्षार, जो शरीरके मलके निष्कासन और स्वास्थ्यके लिए बहुत आवश्यक है, बहुत कम होता है। मैदेसे बननेवाली चीजें अधिक खानेपर रूखकी शक्ति और उष्णताकी प्राप्ति अवश्य होती है, पर ऐसे खाद्य पदार्थोंसे विटामिनों और खनिज लवणोंकी प्राप्ति नहीं होती जो रोगके निरोधके लिए आवश्यक है। रोगकी निरोध-शक्तिकी अप्राप्तिके अलावा एक बात यह भी है कि मैदेसे बनी हुई चीजें अधिक खानेपर कब्ज होता है जो यह रोग उत्पन्न करनेवाली विपमयताका मुख्य कारण है।

जिस तरहका आहार आजकल ग्रहण किया जाता है वह कब्जका मुख्य कारण है। ऐसे बहुत कम लोग होंगे जो फेफड़ोंका उचित रूपमें प्रयोग

करते हों और हलकी सांस लेनेका अव्यं होता है मलका कम निकलना। बुरे आहारका वृष्कोंपर भी हानिकारक प्रभाव होता है। त्वचाको भी अपना काम करनेके लिए बहुत कम अवसर दिया जाता है और यह खयाल ही नहीं किया जाता कि वह भी मल-विसर्जन करनेवाला एक मुख्य मार्ग है। उसमें हवा और धूप न लगनेपर वह कमजोर हो जाती है। इस प्रकार कोई भी मलमार्ग अपना कार्य उचित रूपमें नहीं कर पाता। ऐसी हालतमें अम्लकारक पदार्थ ग्रहण करनेपर अतिरिक्त मल निकालनेमें ये मार्ग समर्थ होंगे इसकी आशा नहीं की जा सकती और यही किसी-न-किसी रोगकी उत्पत्ति अनिवार्य कर देता है।

शरीरकी इस विषमयताकी स्थितिका विचार करते हुए उपजिह्विकाका प्रदाह कभी-कभी बढ़ जाना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। सर्दी, ज्वर, चर्मस्फोट आदिकी ही तरह इसे भी हमें शरीरकी विषमयताकी तीव्र प्रतिक्रियाकी दृष्टिसे देखना चाहिए।

निवारणके उपाय

खैरियत यही है कि उपजिह्विकामें प्रदाह होनेपर रोगीको खानेकी इच्छा ही नहीं हुआ करती। यह शरीरकी रक्षणात्मक प्रतिक्रिया है। दौरा जल्द-से-जल्द समाप्त करनेका सहज तरीका यह है कि जबतक रोगकी तीव्रताके लक्षण बिल्कुल दूर नहीं हो जाते तबतक—साधारणतः दोसे चार दिनोंतक—ठोस खाना बिल्कुल न देकर संतरे, नीबू, आदिका रस, शहद और जल दिया जाय; एनिमा रोज लिया जाय जिसमें विद्रुत मल-बिल्कुल निकल जाय।

उपवाससे अतिरिक्त अम्लकारक पदार्थका ग्रहण ही नहीं बंद होता बल्कि शारीरिक शक्तिको शरीरकी सफाईमें लगनेका अवसर भी मिल जाता है। कुनकुने पानीसे स्नान करना और गरम तथा ठंडे जलसे धारी-धारीसे मेहनतस्नान करना मलको विघटित कर बाहर निकाल देता है जिससे जल्द आरोग्य प्राप्त होनेमें सहायता मिलती है।

सारे शरीरकी सफाई हो जाना बहुत आवश्यक है। स्थानीय उपचारोंसे

क्रिया बढ़ जाती है। धर्पण जोरदार होना चाहिए जिससे चमड़ेमें चमक आ जाय। केवल धर्पण ऐसा कार्य है जिससे ठंड लगनेकी संभावना जाती रहती है, क्योंकि इससे त्वचाकी निरोधशक्ति बहुत बढ़ जाती है।

घूप और चायुका स्नान भी स्वास्थ्यके लिए कम महत्वपूर्ण नहीं है। अगर घूप और खुली हवामें थोड़ी देर भी बदन रगड़ा और व्यायाम किया जाय तो त्वचाकी सारी क्रियाएं उन्नत हो जायंगी और त्वचा ही नहीं फेफड़े, नाड़ियां और साधारण रूपमें सारा शरीर इससे लाभान्वित होगा। इससे शीतस्फोट, पैरोंकी ठंडक आदि जो रक्तप्रवाह-संबंधी दोष होंगे वे सब दूर हो जायंगे।

उपजिह्विका-प्रदाहके निराकरणसे उसका निवारण अधिक महत्वका विषय है। जीवन-यापनका विवेकपूर्ण ढंग, जिसमें किसी तरहकी कोई अति न हो, अपनाने, प्राकृतिक नियमोंका पालन करने और आहार संतुलित रखनेसे यह प्रमाणित हो जायेगा कि बहुतसे रोगोंका इस प्रकार निवारण किया जा सकता है। वास्तविक स्वास्थ्य बहुतसे छोटे-मोटे विकारोंका अंत कर देता और जीर्णरोगोंको अपने पास फटकने ही नहीं देता। उपर्युक्त नियमोंका अनुसरण कर उपजिह्विका प्रदाहका निराकरण और निवारण आसानीसे किया जा सकता है। रोग पुराना हो तो भी यही चिकित्सा चलाना चाहिए।

भी सहायता ली जा सकती है। नमक या नीबूके घोलसे गरारा करना विशेष लाभदायक होता है। इसके साथ ही सोनेपर छातीकी गीली पट्टी और गलेपर उसी प्रकार गलेकी गीली पट्टी भी लगाई जाय। छातीकी पट्टी गलेमें एकत्र विकारको छिन्न-मिन्न करनेके लिए आवश्यक है। इसके लिए जो कपड़ा काममें लाया जाय वह सूख साफ कर लिया जाय। पट्टियां रोज दो बार दोसे चार घंटेतक लगाई जायं और उन्हें जिस सूखे कपड़ोंसे ढका जाय वह उनसे कुछ बड़ा हो। गरदन और रीढ़की मालिश विकारको विघटित कर दोरेकी उग्रता और अवधि कम कर देती है। धीरे-धीरे गरदन हिलाना भी लाभदायक होता है।

आहारका क्रम

दौरा समाप्त हो जानेपर कुछ दिनोंतक केवल फल दिया जाय और अवस्थामें सुधार हो जानेपर उबली हुई तरकारियां और सलाद भी दिया जाय। साधारण अवस्था आ जानेपर पहला आहार, जो रोगका कारण हुआ है, धरू करना मूर्खताका काम होगा। आहारमें फल, कच्ची और उबली तरकारियां, दूध-दही, गिरी और पूर्णान्न ही रखे जायं और चाय, कहूँ, सफेद चीनी और मँदेकी चीजोंसे पूरा-मूरा परहेज किया जाय। सुधरे हुए आहारसे रक्तप्रवाहमें आवश्यक क्षार आ जायगा जो रोगका निवारण करता है। इस प्रकारके आहारसे मलका विसर्जन भी ठीक तरहसे होगा, कब्ज दूर हो जायगा और बुक्कोंकी सक्रियता बढ़ जायगी।

गहरी सांसवाले व्यायाम और शुद्ध वायुसे फेफड़ोंकी अपना काम ठीक तरहसे करनेका अवसर मिलेगा, जिससे रक्तका ओपजनीकरण निश्चित हो जायगा। फेफड़ोंका उचित उपयोग बहुतसे छोटे-मोटे रोगोंका निवारण करता और साधारण स्वास्थ्य उन्नत कर देता है।

जल आदिका प्रयोग

जलके उचित प्रयोगद्वारा त्वचा भी मल-विसर्जन और ताप-नियमनका काम उचित रूपमें करने योग्य बनाई जा सकती है। गरम और ठंडे जलसे स्नान और गीले कपड़ोंसे घर्षण करनेसे त्वचाकी शक्ति और मलविसर्जनकी

क्रिया बढ़ जाती है। धर्पण जोरदार होना चाहिए जिससे चमड़ेमें चमक आ जाय। केवल धर्पण ऐसा कार्य है जिससे ठंड लगनेकी संभावना जाती रहती है, क्योंकि इससे त्वचाकी निरोधशक्ति बहुत बढ़ जाती है।

घूप और वायुका स्नान भी स्वास्थ्यके लिए कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। अगर घूप और खुली हवामें थोड़ी देर भी बदन रगड़ा और व्यायाम किया जाय तो त्वचाकी सारी क्रियाएं उन्नत हो जायंगी और त्वचा ही नहीं फेफड़े, नाड़ियां और साधारण रूपमें सारा शरीर इससे लाभान्वित होगा। इससे शीतस्फोट, पैरोंकी ठंडक आदि जो रक्तप्रवाह-संबंधी दोष होंगे वे सब दूर हो जायंगे।

उपजिह्विका-प्रदाहके निराकरणसे उसका निवारण अधिक महत्त्वका विषय है। जीवन-यापनका विवेकपूर्ण ढंग, जिसमें किसी तरहकी कोई अति न हो, अपनाने, प्राकृतिक नियमोंका पालन करने और आहार संशुलित रखनेसे यह प्रमाणित हो जायेगा कि बहुतसे रोगोंका इस प्रकार निवारण किया जा सकता है। वास्तविक स्वास्थ्य बहुतसे छोटे-मोटे विकारोंका अंत कर देता और जीर्णरोगोंको अपने पास फटकने ही नहीं देता। उपर्युक्त नियमोंका अनुसरण कर उपजिह्विका प्रदाहका निराकरण और निवारण आसानीसे किया जा सकता है। रोग पुराना हो तो भी यही चिकित्सा चलाना चाहिए।

मुंहासा

ये छोटे दाने या फुसिया हैं जो उल्टी जवानीमें युवक-युवतियोंके कपोलोंपर उठ आते हैं। उठकर जाते रहते हैं। कई बार वर्यो यह सिल-सिला चलता रहता है। जहांसे यह जाते हैं वहाँ अपने पड़ावकी निशानी काले दागकी शकलमें छोड़ते जाते हैं। किसीको ये दो-चार-दस होते हैं तो किसीके सारे कपोलोंपर मिड़के छत्तेकी तरह छा जाते हैं। प्रायः पकने-पर इनमें जरा-सी भवाद पड़ जाती है और खील-सी निकलती है। खील निकलनेपर फुसीकी जगह कुछ गड्ढा-सा हो जाता है—साथमें जरा-सी सूजन।

युवतियां इससे बहुत घबराती हैं, युवक अपेक्षाकृत कम। वास्तवमें मुंहासे सौंदर्यके केन्द्र मुखकी सुंदरताको कुरूपतामें परिणत कर देते हैं या कम-से-कम ऐसी कोशिश करते दिखाई देते हैं। दवा भी इसकी कोई अमीतक ईजाद नहीं हुई। एक बहनको किसी डाक्टरने जब यह सूचना दी तो वह हताश होकर बोल पड़ी कि 'न अमीतक टी० बी० की कोई दवा ईजाद हुई न मुहासेकी'। गोया मुहासे और टी० बी० समान रूपसे भयानक हैं !

क्रीम, पोमेड, पाउडर मुहासोंपर कोई काम नहीं करते। हा, इनकी बदीलत मुहपर पड़ी काली झाईपर लोखोंकी मजूर पड़नेसे, किसी हृदयक, वे बचाते जरूर हैं और अधिक मुंहासे हो जानेपर उनके तनावसे होनेवाली तकलीफको, कुछ देरके लिए ही सही, कम कर देते हैं। पर इनके हमेशा इस्तेमालका फल यह होता है कि ये त्वचाका लावण्य हरकर उसे रूखा बना देते हैं, रोमकूपोंको फैलाकर उन्हें चौड़ा कर देते हैं जिसकी वजहसे फिर बिना उसको लगाए चेहरा दूसरोंके सामने ले जाने लायक नहीं जंचता। पर लोग उन्हें लगाते जाते हैं। तभी तो इनकी बिक्री बढ़ रही है।



मुंहकी त्वचाको सुंदर बनानेके लिये नींबूके ताजे रसमें रुई भिगोकर
मुंहकी त्वचापर लगायें और रस सूख जानेपर मुंह धो लें।

इतना तो आप समझ ही गये होंगे कि मुंहासे गंदगीके द्वार हैं। मवाद, पंछा—गंदगी ही तो इनसे निकलती है। कुदरतने शरीरकी गंदगी निकालनेके लिए हमें मलद्वार, मूत्रमार्ग, रोमकूप और नाक दिया है फिर यह नया रास्ता क्यों? कायदा ही है कि जब लोगोंको सामनेके दरवाजेसे रास्ता नहीं मिलता तो पीछेकी खिड़कीसे भागते हैं, राजमार्गपर जुलूस चलता होता है तो गलीसे निकलते हैं। जिनको मुंहासा होता है उनके शरीरमें इतनी अधिक गंदगी होती है कि वह कुदरतके दिये रास्तोंसे पूरी न निकल सकनेके कारण गालकी खाल फाड़कर निकलती है। स्वभावतः हर शस्त्रकी यह कोशिश होती है कि मिहनत, कम-से-कम करनी पड़े अतः शरीरकी गंदगी भी शरीरकी कोमलतम त्वचा कपोलपर ही हमला करती है। क्या आपको इसमें कुछ सदेह है कि गालोंपरकी त्वचा बहुत नाजुक और भीनी होती है।

मुंहासेकी चिकित्सा बतानेकी जरूरत तो अब आपको महसूस नहीं होनी चाहिए—बात साफ है, घरके बड़े नालेको खोल दें, छोटी नालियां आप बंद हो जायंगी। आप कुदरतके दिये मलमार्गोंको पूरी तरह काम करने दें, उनपर भार कम डालें, मुंहासे स्वयं चले जायंगे।

मलमार्ग

मलमार्गोंसे पूरा काम लेनेकी तरकीब पहले जान लें तब उनके कामको हलका करनेकी विधि बताऊंगा। उनसे पूरा काम लेनेके लिए, उनके ढीलेपनको दूर करें। पेट अच्छी तरह साफ हो, पसीना जोरसे निकले, पेशाब भी साफ हो और फेंकें अपना काम ठीक-ठीक करें, बस इतनी-सी बात है। पेट अच्छी तरह साफ हो इसके लिए भोजनमें कुछ फल-तरकारियां अधिक जोड़ें, आटेसे चोकर न निकालें, अच्छी तरह चबा-चबाकर खाएं और पेटकी कुछ कसरतें करें, टहलें। पसीना निकालनेके लिए मराक्कत करें। वह काम करें जिससे पसीना बह चले। यदि आपका काम बाबू-गिरी है, बेंटे-बेंटे हुकम चलाना है, या केवल कठम दौड़ाना है तो सवेरे उठकर मैदानमें थोड़ा दौड़ लिया करें, शरीरपर मेहनत डालनेवाली कुछ

कसरतें करें। पेशाब साफ लानेके लिए पानी अधिक पीयें। दूध, चाय, काफी, लस्सी पानीका काम नहीं करते। याद रखकर दो-ढाई सेर पानी जरूर पीयें। और फेफड़े ठीक काम करें, इसपर यदि आप उपर्युक्त कार्यक्रम चलाने लगे हों तो ध्यान देनेकी कोई जरूरत नहीं है। फेफड़ोंसे ठीक काम

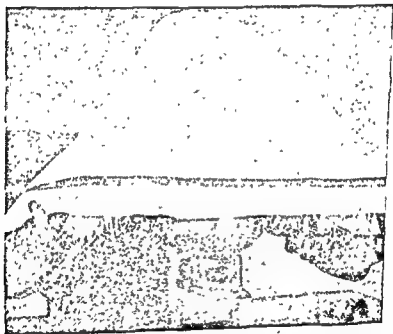


मुंहकी त्वचाको सुंदर, दोषरहित बनानेके लिये उसपर भाप लगानी चाहिये—चित्रमें भाप लगानेकी तैयारी

लेनेके लिए सांसें लंबी लेनी चाहिए। उसे आप अपनी कसरतके साथ जोड़ दे सकते हैं। दोनों काम एक साथ होते रहेंगे। फिर कुछ दिन बाद आपको यह खयाल करनेकी जरूरत न होगी कि फेफड़े अपना काम पूरा कर रहे हैं या नहीं। हां, इतना खयाल जरूर रखें कि कसरत, मेहनत साफ जगह और खुली हवामें करें कि आपके फेफड़ोंकी साफ हवा मिले। साफ

हवामें ही तो ओपजन अधिक होता है, जो आपके खूनको साफ करता है।

अब रही वात मलमार्गसे पूरा काम लेनेकी। वह आप अपने शरीरमें गंदगी पैदा होनेकी रफ्तारको कम करके कर सकते हैं। ज्यादातर गंदगी आप भोजनके जरिए अपने शरीरमें डालते हैं। मिर्च, मसाले, चीनी, चाय,



स्टोय या सिगड़ीपर रखे बर्तनसे उठती भापको चेहरेपर लगानेके लिये भापके बर्तन तथा चेहरेको किसी तौलियेसे ढक लेना चाहिये

काफी इन्हें गंदगी ही समझें। जिन चीजोंमें घी, चीनी, मिर्च, मसाले डाले जाते हैं यह भी भारी बनकर यही काम करती हैं। गोस्त, अंडे, मछली नी अच्छी चीजें नहीं हैं। यदि आप इस गंदगीकी गर्दन नापनेको उत्सुक



भाप लगानेसे रोमकूप खुल जाते हैं। उन्हें बंद करनेके लिये भाप लगानेके बाद चेहरेपर ठंडे पानीके छॉटे मारने चाहिये या एक चरपाका टुकड़ा मोटे कपड़ेमें रलकर चेहरेपर फेरना चाहिये। हैं तो एक बात याद रखें कि चीजोंको कम-से-कम बिगाड़कर खायें। उन्हें अपने असली रूपमें इस्तेमाल करें और मंदगी दूर करनेवाले सिरमौर खायें

मीसमके फल और कच्ची तरकारियों (खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, पालक, पातगोभी आदि) का सेवन बढ़ा दें।

कम सोना, चिंतित रहना, भय, क्रोध, ईर्ष्या भी गंदगीके जनक हैं, इनसे भी बचें।

उपर्युक्त कार्यक्रम हाथमें लेते ही तत्काल आपके मुंहासे गायब नहीं हो जायेंगे, यह आप समझ सकते हैं। इसका फल जरा सेवा करनेके बाद मिलेगा। मेवा पेड़से, आखिर कुछ दिन पानी देनेके बाद ही तो मिलता है।

तात्कालिक उपाय

किसी बर्तनमें थोड़ा पानी खोलाइए और दस-पंद्रह मिनटतक भाप मुंहपर लगने दीजिए, फिर ठंडे पानीसे मुंह धो डालिए। कपोलो पर झकड़ठी गंदगी पसीनेकी राह निकल जायगी और मुंहासे गायब होने लगेंगे। यह दस-पचास दिन कीजिए तबतक पूरे कार्यक्रमका असर आपके शरीरपर होने लगेगा और मुंहासोंकी जड़ कटने लगेगी।

यह कार्यक्रम कौन दिन चलायें ?

तबतक, जबतक मुंहासे गायब न हो जायें और अगर चाहते हैं कि वे फिर न निकलें तो इसे चलाते ही जाइए। आपको कौन-सा पहाड़ उठानेको कहा जा रहा है। सिर्फ ठीक तरह खाने, कसरत करने और याद रखकर कुछ पानी ही पीनेको तो बताया गया है। क्या आप इसे अपनी तंदुरुस्ती कायम रखनेके लिए जरूरी नहीं समझते या अपनी तंदुरुस्ती कायम रखना नहीं चाहते।

क्या आप यह चाहते हैं कि कोई आपसे यह सब करा दे ? या यह कि कोई दूसरा करे और लाभ आपको मिल जाय ? यही सब तो आपके सवाल है जो दवाफरोशोंकी दूकानोंका फेरा करनेपर आपको मजबूर करते हैं, जहासे कुछ मिलनेके बजाय आपको ठगाना ही पड़ता है।

यह क्रम मुंहपर पड़े किसी प्रकारके दाग, मुंहपरकी भांई, आंखोंके नीचे या चारों ओर पड़ी काली लकीर, चेचकके हल्के दागोंको भी दूर करनेके लिए समानरूपसे उपयोगी हैं।

बालोंके रोग

बालोंका प्रयोजन निःसदिग्ध रूपसे रक्षात्मक है। उनके मूलके धारों ओर कुछ ऐसी धोजें रहती हैं जो तिर और खोपड़ीको ताप या अन्य पदार्थोंके आघातसे बचाया करती हैं। इसका परिचय उस समय मिलता है जब बिल्ली या कुत्ता दाम्बसे लड़नेके लिए प्रस्तुत होता है। उस समय सारे बाल खड़े होकर कवचका रूप धारण कर लेते हैं। बालोंके जड़पर खड़े होनेकी बात प्रायः कही जाती है। अगर मानसिक आघात कठिन हो तो यह बात अक्षरतः सत्य होती है।

बालोंकी घाड़ और उनके कार्यके संबंधमें पूरी जानकारी न होनेके कारण उनके संबंधमें बहुत भ्रम फैला हुआ है। शरीरके सभी क्रियाशील अंगोंके संबंधमें एक ही नियम समान रूपसे काम करता है। यदि समुचित रूपसे उनका प्रयोग न किया जाय तो वे मंद पड़ते जाकर अंतमें बिलकुल निष्क्रिय हो जाते हैं। अगर किसी मर्मांगके संबंधमें यह बात हो तो मनुष्यका अंत भी हो जाता है। अगर शरीरका कोई अंग इस प्रकारका नहीं है तो उसकी ओरसे मनुष्य लापरवाह हो जाता है। बालोंकी मूल ग्रंथियोंके संबंधमें भी यही हुआ करता है।

बाल त्वचाके गड्ढोंमें, जिन्हे रोमकूप कहते हैं, उत्पन्न होते हैं। उनका जो भाग इन गड्ढोंमें होता है वही उनका जीवित भाग है। बढ़कर रोमकूपसे बाहर निकल जानेपर उनके निर्माणका कार्य पूरा हो जाता है। ऊपरके हिस्सेमें कुछ मलने या लगानेसे उनके स्वास्थ्य या बाढ़में कोई अंतर नहीं होता। बालोंको पोषण केवल रक्तके द्वारा मूलमें पहुंचाया जा सकता है, इसलिए ऊपरसे कोई पदार्थ मलनेसे उन्हें किसी तरहका पोषण नहीं मिलता, इसलिए उत्तम-से-उत्तम पदार्थका भी खोपड़ीके द्वारा जड़,

पहुँचाया जाना बेकार ही होता है। बढ़कर थड्ढेसे बाहर निकल जानेपर तो रक्तपात भी उनपर कोई असर नहीं होता। बृश्चके मूलकी तरह रक्त



गरम पानीमें भिगोकर निचोड़े हुए तौलियेको सिरपर तीन मिनट रखनेके बाद ठंडे पानीसे भिगोकर निचोड़े तौलियेको एक मिनट सिरपर रखना चाहिये और इस प्रकार तीन-चार बार करना चाहिये। इससे बालोंका झड़ना रुकता है और नये बाल शीघ्र आते हैं।

बालोंके मूलका ही पोषण करता है; खोपड़ीके ऊपर निकल आनेपर उनकी स्थितिमें कोई सुधार नहीं किया जा सकता, क्षति मले ही पहुंचाई जा सके। हा, एक बात विचारणीय अवश्य है। वह है सिरकी मालिश। इसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती, क्योंकि बालोंके स्वास्थ्यपर इसका विशेष प्रभाव हुआ करता है। आवरणमें रक्त-संवहनमें इस कार्यसे विशेष सहायता मिलती है और यह बालोंकी पुष्टि और अच्छी वृद्धिका कारण होती है। तेलोंकी मालिशमें यही विशेष रूपसे लाभदायक हुआ करता है। विचित्रता तो यह है कि मलने या मालिशके लिए तेल आदि पदार्थ न हों तो लोग बालोंकी मालिशका स्याद भी नहीं करेंगे। तेलोंके लिए पैसा खर्च करनेका उपयोग बस इतना ही है।

प्रायः सभी लोग जानते हैं कि अस्वस्थ घोड़ेके सुंदर चिकने बाल जल्द ही गिरने लगते हैं। मनुष्यके रोमकूपोंमें प्रवाहित होनेवाले रक्तकी मात्रा बहुत कुछ उसकी जन्मगत स्थितिपर निर्भर है, पर शैशवास्थामें खोपड़ीकी पुष्टि और वृद्धिपर जो ध्यान दिया जाता है उसका भी महत्त्व कम नहीं है। अगर इस अवस्थामें सिरकी मालिशपर पूरा ध्यान दिया जाय तो बादमें बालोंके कमजोर पड़नेकी संभावना बहुत कम रहती है और उनकी बाढ़ भी बहुत अच्छी होती है।

बालोंकी स्वस्थतापूर्वक वृद्धिके लिए खोपड़ीके बाहरी आवरणका ढीला, कोपबहुल और मोटा होना आवश्यक है। जिनका यह आवरण पतला होता है वे बहुत जल्द खल्वाट हो जाते हैं। मध्य स्थितिवालोंके लिए बालोंकी बराबर देख-भाल करते रहना आवश्यक होता है। जो आवरण मोटा होता है उसमें कोपोंकी संख्या अधिक और फलतः बाल भी खूब घने होते हैं। इस प्रकारके आवरणवाला मनुष्य अगर स्वास्थ्यकी ओरसे थोड़ा-बहुत लापरवाह भी हो जाय तो उसका बालोपर कोई सास असर नहीं होता; पर इस मोटे आवरणमें भी घातु इस प्रकार कसी हुई हो सकती है कि रक्तके संचालनमें बाधा पड़े, इसलिए बालोंकी अच्छी बाढ़के लिए आवरणका मोटा होनेके साथ ही ढीला होना भी आवश्यक

है। इस विशेषताके बलावा बालोंकी पुष्टि और अच्छी बढ़के लिए स्वास्थ्यका अच्छा होना भी आवश्यक है।



अंगुलियोंकी छोरसे तिरकी सारी त्वचाकी मालिश करनेसे बाल शीघ्र उगते और मजबूत होते हैं।

रोगकी जीर्णविस्थामे बाल वैरोमीटरका-सा काम करते हैं। टाय-फायड तथा इस प्रकारके अन्य रोगोंमें यह बात स्पष्ट रूपसे देखा पड़ती है। बाल जल्द ही गिरने लग जाते हैं और जबतक शरीरका विष बिलकुल निकल नहीं जाना तबतक सिर गंजा-सा बना रहता है; पर इसके लिए

किसी स्थानीय उपचारकी आवश्यकता नहीं होती। रोगीके स्वस्थ होने और रक्तसंचारकी गति साधारण हो जानेपर बिना कोई उपचार किये ही बाल स्वयं उगने लगते हैं और स्वास्थ्यके साथ-साथ बाल भी वापिस आ जाते हैं। बालोंके कमजोर पड़नेका कारण इस स्थितिसे भलीभांति स्पष्ट हो जाता है। यदि साधारण स्वास्थ्यकी ओर समुचित ध्यान दिया जाय तो बाल अपनी फिकर आप कर लिया करते हैं। जो लोग शारीरिक स्वास्थ्यके रहस्यको न समझकर अंगविशेषकी ओर ध्यान देनेका प्रयत्न करते हैं वे बैरोमीटरमें परिवर्तन कर बायुके चापमें अंतर लाना चाहते हैं। बालोंके संबंधमें भी इसी प्रकारके अज्ञातापूर्ण प्रयत्न किये जाते हैं।

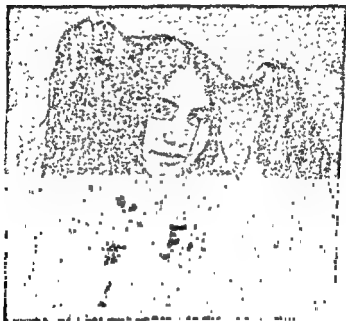
बालोंका गिरना

बालोंका गिरना सर्वथा स्वाभाविक है। एक नियत कालके पश्चात् प्रत्येक बालका बढ़ना रुक जाता है। स्वस्थावस्थामें केशप्रंधिका निम्न भाग अभिशोषित हो जानेपर बाल अलग हो जाता है और नया बाल नीचेसे निकलकर सतहके ऊपर आ जाता है। बहुतसे स्तनपायी प्राणियोंमें यह क्रिया वर्षमें दो बार नियत समयपर हुआ करती है, पर मनुष्यमें इस प्रकारका कोई नियम नहीं देख पड़ता। समय चाहे जो हो पर बालोंके गिरनेका समय आता ही है और इन मृत बालोंको बचानेका सारा प्रयत्न विफल होता है। पुराने बाल जितनी जल्दी हटेंगे, नये बाल उतनी ही शीघ्रतासे निकलेंगे, इसलिए बराबर कंधोंका इस्तेमाल कर पुराने बालोंको हटाते रहकर नये बालोंको निकलनेका अवसर दीजिए। अगर गिरनेवाले बालोंकी संख्या असाधारण हो तो सिरकी मालिश नियमित रूपसे कराइए।

सिरका गंजा होना

इस रोगमें बाल पतले और तुनुक पड़ जाते हैं और सिरका ऊपरी भाग धीरे-धीरे साफ होने लगता है। इसका कारण यह है कि प्रत्येक बाल एक नियत मात्रामें बढ़ता और एक नियत कालतक ही जीवित रहता है।

और स्थानके अनुसारही उसकी लंबाई भी हुआ करती है। बाढ़ साधारणतः एक-सी होती है और आयु २ से ६ वर्षोंतककी होती है। आयु पूरी हो जानेपर उसका स्थान नया बाल ग्रहण कर लेता है। इस आयुमें बाली होनेपर सिरके गंजा होनेकी संभावना प्रस्तुत हो जाती है। पहले तो जल्द



बालोंकी स्वस्थ रखनेके लिए उन्हें उठाकर सिरकी त्वचापर हवा और घुस लगायें।

मरनेवाले बालोंकी अधिकता हो जाती है और तब बालोंकी लंबाई कम होने लगती है और वे पतले भी पड़ने लगते हैं। यह क्रिया कुछ दिनोंतक चलती रहती है और अंततः सिर गंजा हो जाता है।

प्रतिदिन गिरनेवाले बालोंकी यदि परीक्षा की जाय तो पता चलेगा कि छोटे बालोंके साथ भी, जो प्रायः काटे जाते हैं, बहुतसे छोटे नुकीले बाल मौजूद रहते हैं। ये अपनी पूरी आयु नहीं बिताए होते हैं और न अपनी पूरी लंबाईपर पहुंचते होते हैं। इन बालोंकी संख्याके आधारपर रोगकी स्थितिका आत्तानीसे अनुमान किया जा सकता है। इस अवस्थामें प्रत्येक बाल पूर्ववर्ती बालोंसे कम आयुका होता है। अगर स्थिति यही बनी रही तो गिरनेवाले बालोंकी संख्या बढ़ती जाती है और साथ ही उनकी मुटाई भी घटती जाती है। अंततः इन बालोंका स्थान रोमें ले लेते हैं। गंजा होनेकी पहली अवस्था यही होती है। जबतक ये रोएं बने रहते हैं तबतक स्वस्थ बालोंके उत्पन्न होनेकी संभावना नहीं रहती। अगर अवस्थामें सुधार करनेका प्रयत्न नहीं हुआ तो सिर सफाबट हो जाता है और तब तो सुधार असंभव ही हो जाता है।

इस रोगकी आरंभिक अवस्थामें छोटी-छोटी मूरी रुसियां होती है जो बालोंके गिरनेके साथ बढ़ती जाती हैं। रोगवाले स्थानमें कुछ जलन और खुजली भी मालूम होती है। यह प्रायः पैतृक होता है—पिता गंजा हो तो पुत्रके भी गंजा होनेकी संभावना रहती है। यह कई रोगों—स्काफला, उपदंश आदि—का पूर्व सूचक भी होता है। मानसिक और नाड़ी-संबंधी कारणोंसे भी लोगोंका सिर गंजा हो जाता है।

अस्वस्थ बाल अल्पायु और तुनुक ही नहीं होते, आवरणमें भी महत्वपूर्ण परिवर्तन जारी रहता है। रोगकी परवर्ती अवस्थामें धातुजाल अधिक घना होता जाता है जिससे सूक्ष्मपेशियों और रक्तकोषोंके कार्यमें रुकावट होने लगती और आवरण सिकुड़कर पतला पड़ने लगता है। इस प्रकार रक्तमंचारमें कमी होनेसे केशमूलोंको आहार नहीं मिल पाता और वे नष्ट होने लगते हैं। इसके अनंतर आवरणपरसे रुसी निकलने लगती है और वह चिकना होता जाता है। रुसियोंका परीक्षण करनेसे ज्ञात होता है कि वे छोटे-छोटे कोष हैं जिनसे आवरणका निर्माण हुआ करता है। अकेले वे देख नहीं पड़ते, पर जब कई एक साथ मिल जाते हैं तब

रसीके रूपमें निकल पड़ते हैं। यह रसी ही गंजेपनका आरम्भिक चिह्न है। बाहरने निाल्लनेवाले इस पदार्थके पूरी मात्रामें न निकलनेपर विष भीतर जाकर रक्तमें मिल जाता और बालोंकी जड़ोंको नष्ट कर देता है।



बालोंको अंगुलियोंके बंधनमें लेकर जरा जोरसे खींचना चाहिए, इससे सिरको त्वचा मजबूत होती है और बाल घने उगते हैं।

कुछ लोगोंका यह खयाल है कि जो लोग बहुत चिंतन किया करते हैं, उन्हीका सिर गंजा हुआ करता है। इसके समर्थनमें यह कहा जाता है कि

जो सड़क बहुत चालू रहती है उसपर घास नहीं उगने पाती; यह दलील बिल्कुल लचर है; क्योंकि चितनका कार्य आवरणवाले भागमें नहीं, सड़क-पर नहीं बल्कि भीतर भेजेमें चलता है।

केशसंबंधी प्रत्येक रोगमें ध्यान देनेका मुख्य विषय आवरणका ढीलापन है जिसमें रक्तका संचार अबाध और तीव्र गतिसे होता रहे। यह बात आमतौरसे लोगोको मालुम है कि ग्रीवाके ऊपरी भागकी पेशी या अस्थि-संबंधी असाधारणता या विकृति मस्तकमें रक्तके संचरणमें बाधक हुआ करती है। इसलिए इसें दूर किये बिना किसी स्थानीय उपचारसे स्थायी लाभ होनेकी आशा नहीं की जा सकती।

आवरण पतला होनेपर कसी हुई टोपी भी रक्त-संचारमें बाधक हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप सिरका गंजा होना भी देखा गया है। पर इसमें शरीरके अंदर रक्त-संचारमें बाधा नहीं पड़ सकती, केवल आवरणको क्षति पहुंच सकती है। अगर ग्रीवासंबंधी दोषके कारण रक्त-संचारमें कमी हो तो भेजे और आवरणके आहारका प्रश्न उपस्थित हो जाता है। साधारणतः खयाल यही किया जाता है कि पोषण भेजेको प्राप्त होगा और केश क्षीण पड़ेगे। यह स्थिति तभी उत्पन्न होगी जब रक्त कम पहुंचे। इस स्थितिमें चितनशील व्यक्तिके खल्माट होनेकी बात कुछ अंशमें सत्य भी प्रतीत होती है। पर वास्तविकता यह नहीं है। ऐसे बहुतसे व्यक्ति खल्माट होते देखे गए हैं जो कमी चितन नहीं करते।

जिन्हें ग्रीवासंबंधी कोई रोग नहीं है वे ग्रीवासे व्यायाम और सिरकी मालिश कर रक्त-संचारसंबंधी श्रुति दूर कर सकते हैं। तेलकी मालिश करनेके बाद सिर ठंडे पानीसे धो दिया जाय और तब कंधी की जाय। अगर सिर रोज ठंडे पानीसे धोनेका नियम बना लिया जाय तो इससे विशेष लाभ होता है। इसके लिए एक पात्रमें जल रखकर लगभग एक मिनट सिर उसीमें डुबाकर रखा जाय और तब वालोंको सुखाकर अंगुलियोंसे उन्हें हीले-हीले खींचा जाय। जिनका सिर गंजा हो वे भी पार्श्वस्थ वालोंके लिए यही उपाय करें। गंजे सिरपर दोनों हाथोंकी अंगुलियोंसे इस प्रकार मालिश की जाय कि अंगुलियोंके बीच लहरियां बन जायं।



उलझे बालोंको सुलझानेके लिए थोड़े-थोड़े बाल लेकर उन्हें नीचेकी ओरसे कंधीकी सहायतासे सुलझाना चाहिए।

बालोंके गुच्छेका एकाएक गिरना

इस रोगमें सिरके किसी एक भागके बाल एकाएक गिर जाते हैं और कभी-कभी रोग पास-पास दो या अधिक जगह होकर एक हो जाता है। कभी-कभी तो यह इतना बढ़ जाता है कि सिर ही नहीं, सारे शरीरमें फैल कर बालोंको बिल्कुल साफ कर देता है। आरंभमें सिर या दाढ़ीमें दो-एक जगह होता है और कुछ दिनोंमें आप-ही-आप अच्छा भी हो जाता है।

यह स्त्री-पुरुष दोनोंको, विशेष रूपसे नई अवस्थावालोंके होता है। कुछ लोगोंको रोग प्रकट होनेके पूर्व खुजली, सिरदर्द आदि भी होते हैं, पर साधारणतः कोई पूर्व चिह्न प्रकट नहीं होता। बिना किसी संभावनाके कंभी या सजावट करते समय बालोंका गुच्छा निकल आ सकता है। प्रातः-काल सोकर उठते समय तकियेपर गिरकर पड़ा हुआ बालोंका गुच्छा कम बिस्मय और भयका कारण नहीं होता। रोगवाला स्थान प्रायः बिल्कुल साफ होता है, कभी-कभी दो-एक बाल जहां-तहां रह जाते हैं। अगर गौरसे देखा जाय तो इस स्थानकी त्वचा और स्थानोंकी अपेक्षा मोटी हो जाती है और बादमें पतली भी पड़ जाती है।

कुछ लोग इस रोगका कारण एक तरहका जीवाणु बतलाते हैं, पर इस जीवाणुके प्रकारके संबंधमें उनमें एकमत नहीं है। विविधता तो यह है कि ये जीवाणु कृमिनाशक ओषधियोंसे नष्ट भी नहीं होते। मूलतः इसका कारण नाड़ी-संबंधी है। आवरणको रक्त पहुंचानेवाले मार्गोंकी क्षतिग्रस्त हो जानेपर रक्तवितरणवाले क्षेत्रका विकृत होना अनिवार्य हो जाता है। यही कारण है जिससे उस स्थानकी त्वचा पीली भी पड़ जाती है।

नाड़ीसंबंधी गड़बड़ी प्रायः जटिल रूप भी धारण कर लिया करती है, पर रोग नया होनेपर उपचार आसान और बहुत प्रभावकर भी हुआ करता है। सिरकी मालिश जोर देकर प्रायः करते रहें और उसे साफ भी रखें। रोग कम रहनेपर केवल इतना काफी होता है और एक-डेढ़ महीनेके अंदर ही चला जाता है। भोजन आदिपर भी ध्यान देना आवश्यक होता है। तेल, लेप आदिसे विशेष लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

बालोंके स्वास्थ्यके संबंधमें बहुतेरे लोगोंकी यह भ्रममूलक धारणा है कि पानी बालोंके लिए हानिकारक होता है, हालांकि उन्हीं लोगोंकी दाढ़ी काफी बड़ी हुई होती है और वह दिनमें कई बार भीगा करती है। इस प्रकार जो भाग पानीसे बचाया जाता है वह तो केशशून्य होता है। और जो भाग भीगता रहता है वह घने बालोंसे भरा रहता है। यह भ्रम तैलों या दवाओंके विज्ञापनोंके प्रचारके कारण है जो केवल अपनी चीज

इस्तेमाल करने की राय देते हैं। मेरी रायमें निम्नलिखित उपचार सर्वथा उपयुक्त होगा—

क—पहले बालों और आवरणको पानीसे मिंगोकर ठंडा कीजिए।



बालोंको कंधेसे मुलभ्दा लेनेके बाद घुसते ऊपरसे नीचेकी ओर बालोंको झाड़ना चाहिए।

ख—सिरकी जोरदार मालिश कीजिए और बालोको अंगुलियोसे खर रगड़िए।

ग—यह काम प्रतिदिन चार बार कीजिए।

कभी-कभी बाल तेलमें घुपड़ेसे और गंदे जान पड़ते हैं। आवरण, ललाट और नाक सब इसी प्रकारकी स्थितिमें हो जाते हैं। रोग बढ जाने-पर त्वचा ऐसी जान पड़ती है मानों त्वचापर गंदे मिला हुआ तेल चुपड़ा हो। युवावस्थामें या इस अवस्थामे प्रवेश करते समय यह रोग होता है। अगर इसके साथ और कोई रोग न हो तो उक्त स्थानीय उपचार इसके लिए काफी है।

बालोंका फटना

बालोंके अस्थस्थ होनेका एक साधारण चिह्न सिरकी ओर उनका फटना है। दवाओंका विज्ञापन करनेवाले इसे बहुत भयंकर बतलाते हैं, पर यह ऐसा है नहीं। यह केवल इस बातका सूचक है कि बालोंका निर्माण स्वस्थ रूपसे नहीं हुआ है, और रक्तमें जो पदार्थ पोषणके लिए इसे प्राप्त हुए हैं वे पूर्णतः नहीं हैं। इसका बालोंकी बाढ़ और आयुपर कोई विशेष प्रभाव नहीं होता। यदि बाल फटनेके साथ ही शुष्क, तुनुक और मृत भी होने लगे तो स्थिति गंभीर समझी जा सकती है। इसके लिए स्थानीय उपचारका सहारा न लेकर सारे शरीरके स्वास्थ्यपर ध्यान देना चाहिए।

बालोंका सफेद पड़ना

अवस्थाकी वृद्धिके साथ बालोंका सफेद पड़ना रोगसंबंधी विषय नहीं है, पर ऐसा भी कोई कारण नहीं है जिससे बुढ़ापेमें सफेद पड़े हुये बाल स्वस्थ और पुष्ट न हों। बालोंके सफेद पड़नेके छोटे-मोटे कई कारण हैं, जिनमें मुख्य पैतृक है। बालोंका एकाएक सफेद हो जाना एक विचित्र घटना है। इतिहासमें इसके कई उदाहरण मिलते हैं। सर टामस मूर और मेरी अटोनेट इसके प्रमुख उदाहरण हैं। एक नई अवस्थाके नाविक अफसरके संघर्षमें कहा जाता है कि मस्तूलपरसे गिरनेके कारण उसके सारे बाल एकाएक सफेद हो गए। गिरते समय मृत्यु अनिवार्य जान पड़ी, पर वह जहाजकी रेलिंगपर न गिरकर समुद्रमे जा गिरा। उसकी जान तो बच गई, पर दूसरे ही दिन सारे बाल सफेद हो गए।

बालोंके सफेद होनेका स्वास्थ्यसे बहुत कुछ संबंध है। जिन लोगोंको प्रायः बुखार हुआ करता है या जिनका नाड़ी-संस्थान निबल होता है उनके



सोने जानेके पहले बालोंको कंधे और गुशकी सहायतासे साफ करके हलके हाथोंसे बालोंकी दो छोटियां बना लेनी चाहिए।

बाल जहां-तहां सफेद पड़ जाते हैं। अस्वस्थताकी हालतमें निकले हुए बालोंका गाढ़े काले रंगका न होना स्वाभाविक ही है।

खिजायका इस्तेमाल

सफेदीपर विजय पानेके लिए खिजायका इस्तेमाल करना भारी मूल

है; क्योंकि बालोंके मूलपर इसका रासायनिक प्रभाव पड़ता है जो हानिकर होता है। बहुतसे खिजावोंका तो मानसिक और नाड़ीसंबंधी स्थितिपर भी बुरा प्रभाव पड़ता है और कुछ तो शरीरको विपाकतक कर देते हैं। इससे एक्जिमा आदि रोगोंकी भी उत्पत्ति होती है, सिर और चेहरेमें जलन पैदा हो जाती है और किसी-किसीका प्रभाव तो घातकतक होता है। कुछ खिजावोंमें जस्ता, सीसा, पारा आदि द्रव्य पाए जाते हैं जो सिरके लिए ही नहीं, सारे शरीरके लिए हानिकर होते हैं। शीघ्र ही या सिरमें ही इसका बुरा परिणाम प्रकट न होनेके कारण खिजाव बनानेवाले कानूनकी पकड़में नहीं आते।

खिजावके इस्तेमालका मुख्य कारण यह है कि प्राकृतिक उपचारद्वारा फल प्राप्त करनेमें बहुत अधिक समय लगता है और खिजावसे तत्काल काम निकाला जा सकता है; पर इसमें प्रयत्न करनेवालोंको निराश नहीं हो जाना चाहिए, धैर्यपूर्वक प्रयत्न करते जानेपर आश्चर्यजनक फलकी प्राप्ति होनेकी संभावना रहती है, पर अच्छी सफलता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न जल्दी ही शुरू होना चाहिए। रंगके वापिस लानेके लिए खुली हवामें व्यायाम, रोज ठंडे पानीसे स्नान, तीन-चार बार सिरका स्नान, सिरकी मालिश, बालोंको नरमीसे खींचना, भोजनमें सुधार, दिनमें दो बार कुछ कच्ची हरी तरकारी खाना, रातको सिर दबाना आदि कार्य आवश्यक हैं।

सिरमें दाद

सिरमें प्रायः दाद भी हुआ करता है, पर यह प्रायः युवावस्थामें पहुंचनेके पूर्व ही हुआ करता है। इसमें रोगवाला स्थान बिल्कुल साफ नहीं हो जाता, रूसी-जैसा पदार्थ जमा रहता है। किसी-किसी अवस्थामें यह फोड़ेका-सा देख पड़ता है। केशमूल खड़े और कुछ बाल टूटे हुए रहते हैं। इसके उपचारके लिए स्वास्थ्य-सुधारकी जरूरत पड़ती है। यह रोग होनेपर दूसरेकी कंधी, गमछा आदि चीजे कभी इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए। बाल बहुत छोटे रखे जायं और सिरकी सफाई बराबर होती रहे। जो बाल

आसानीसे निकल सकें उन्हें निकाल देना चाहिए और किसी घेसन, सट्टे मटे या आंवलेसे बराबर घोंते रहना चाहिए।

बालोंको होनेवाले यही कतिपय प्रमुख रोग हैं जिनसे मुक्ति पाने और बालोको स्वस्थ बनाए रखनेके लिए रोगको दबानेकी दवाओंका इस्तेमाल न कर स्वास्थ्य-सुधारका प्रयत्न करना ही अच्छा होता है।

प्रदर

“जुकामके लक्षण क्या हैं?”

“बात हो रही है प्रदरकी और आप लक्षण पूछ रहे हैं जुकामके?”

“आप घबराइए नहीं, आप मेरे प्रश्नका जवाब तो दें?”

“तो सुनिए—जुकाममें कुछ चिकना-सा, कमी पतला, कमी गाढ़ा श्लेष्मा नाकसे निकलता है और जब जुकाम बहुत पुराना पड़ जाता है तब कमी यह श्लेष्मा कुछ समयके लिए बंद हो जाता है और फिर आने लगता है। कमी-कमी जुकाममें अपने आप तीव्रता पैदा हो जाती है। उस समय श्लेष्मा बहुत पतला पड़ जाता है और कमी-कमी नाककी भित्तली श्लेष्माके निकलते रहनेसे इतनी पतली पड़ जाती है कि उससे रक्त भी आने लगता है जो श्लेष्माको लाल-सा बना देता है।”

“कुछ अन्य लक्षण बताइए?”

“जिसे पुराना जुकाम रहता है, उसकी भूल चली जाती है, कब्ज रहने लगता है, चेहरे और शरीरकी त्वचाका लावण्य चला जाता है और वह रुखी, शुष्क व पीली-सी हो जाती है, कमरमें और अंग-अंगमें दर्द रहने लगता है; सारे शरीरमें शिथिलता आ जाती है; ठीक नींद नहीं आती और काम करने अथवा लिखने-पढ़नेको जी नहीं चाहता।”

“बहुत ठीक। यही सब लक्षण प्रदरके साथ भी होते हैं और जब केवल श्लेष्मा आता है तब उसे प्रदर और जब साथमें रक्त आने लगता है तब उसे रक्तप्रदर कहते हैं। जुकामकी तरह ही प्रदर भी आता-जाता रहता है, पर रोगीको घेरे ही रहता है। जा-जाकर चला आता है। प्रदर नाकका नहीं, एक विशेष अंगका जुकाम ही है। दोनोंमें कोई अंतर नहीं है।”

की गंदगी निकालनेके लिए प्रकृति नाकको नहीं, उस अंगको ही चुनती है और इस रोगकी चिकित्सा भी वही है जो जुकामकी।”

जिस प्रकार शारीरिक थमद्वारा भोजन पैदा करनेवालोंको जुकाम कम-से-कम होता है, उसी प्रकार भोजनके लिए शारीरिक थमपर निर्भर रहनेवाली स्त्रियोंको प्रदर कम-से-कम होता है। इसलिए यदि यह कहा जाय कि प्रदर मेहनतसे बचनेका परिणाम है, तो अत्युक्ति नहीं होगी और आज शहरमें रहनेवाली प्रत्येक परदानशील स्त्री और ऐसी स्त्री जिसे बिना मेहनत किए ही भोजन मिल जाता है, इस रोगसे घिरी मिलती है।

अतः इस रोगसे बचने और इसे दूर भगानेका पहला उपाय है थम करना। यह थम चक्की-चूल्हेसे हो या टेनिस, बैडमिंटन खेलकर या नित्य दूर नदी नहाने जाकर या टहलकर। सबका लाम एक ही है।

साधारणतः मादा पशुको यह रोग नहीं होता पर उसे जब घास कम और अन्न बहुत अधिक खानेको दिया जाता है तब उसे भी यह रोग आ घेरता है पर जब उसके चारेमेंसे दाना निकालकर उसे केवल घास दी जाती है तब वह अतायास इस रोगसे मुक्त हो जाती है। यह रहस्यमय नहीं है। अन्नसे ही श्लेष्मा बनता है और हरी घास इसे दूर करती है। ठीक यही परिणाम मनुष्यके भोजनमें परिवर्तन करके भी प्राप्त किया जा सकता है। भोजनमें अन्न, घी, दूधकी मात्रा कम करके और हरी तरकारियां और मौसमके ताजे फलोंकी मात्रा बढ़ाकर इस रोगके जानेमें सहायक हुआ जा सकता है। मसाले भी ठीक नहीं हैं, वे भित्तीमें जलन पैदा करते हैं और रोग टिकानेमें सहायक होते हैं।

कितनी सरल है इस रोगकी चिकित्सा, पर लोग हैं कि इस रोगको जिदगीभर लिये ही रहते हैं, उनकी उम्र कम होनेके साथ-साथ उनके जीवनमें आनंद और उत्साह भी कम होता जाता है। जीवन उनके लिए भार होता जाता है। इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको कभी-कभी बच्चे भी नहीं होते, ऐसी हालतमें वे अपनेको पृथ्वीका भार समझने लगे तो इसमें क्या आश्चर्य है।

ऐसी दशामें इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए छटपटाना स्वामाविक है। स्त्रियां शर्मके मारे अपने इस रोगके संबंधमें बात नहीं कर पाती,

जान भी नहीं पाती कि उनमें लावण्यका ह्रास, सिर-दर्द, शरीरमें दर्द और क्षिब्धिलता इस रोगके कारण हैं। वे मूल रोगकी चिकित्सा न कराकर लक्षणोंके पीछे भागती रहती हैं। और कारण समझमें आ जानेपर अस-वारोंके पन्ने रोगसे मुक्ति दिलानेवाले विज्ञापनोंके लिए उलटती रहती है। विज्ञापनदाता स्थियोंमें इस रोगके फैलावको जानते हैं और प्रदर, सफेद पानी, लिकोरिया शीपंकसे आकर्षक विज्ञापन छापते हैं और एक हफ्तेमें या चौबीस घंटेके अंदर रोगसे मुक्ति दिलानेका वादा करते हैं। इन भूटे वादोंकी कीमत उन्हें खूब मिलती है, उनकी और अस्वधारवालोंकी भोली मंरती है पर खरीदारोंकी जेबें खाली होती जाती हैं और लाभके ख्यालसे भी खाली-की-खाली ही रहती है।

बजह साफ है, रोगके कारणको दूर न कर परिणामसे बचनेकी कोशिश की जाती है। जो स्वसाध्य है उसके लिए पर निर्भरता। रोग और दवा जिदगीभर चलती रहती है।

प्रदरसे मुक्ति पानेका स्वामाविक उपाय स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके एक कार्यक्रमको अपनाना है।

स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके लिए पहली आवश्यकता श्रम करनेकी है। यह श्रम आप अपनी सुविधाके अनुसार उपजाऊ या अनुपजाऊ किसी भी रूपमें कर सकती हैं। मैं उपजाऊ श्रममें चक्की चलाना और अनुपजाऊ श्रममें तेजीसे टहलना श्रेष्ठ समझता हूं। कुछ भी किया जाय पर श्रम इतना अवश्य किया जाय कि उसकी ठीक आदत पड़नेपर पसीना आ जाय, कम-से-कम शरीरमें गर्मी आ जाय। आरंभमें और जाड़ेके दिनोंमें यह कठिन होगा, पर अभ्यास होनेपर सरल हो जायगा।

श्रमके बाद तुरंत ही स्नान करना चाहिए और स्नानके बाद शरीरको तौलियेसे न पोंछकर हाथसे रगड़-रगड़कर ही सुखा लेना चाहिए। इस विधिसे स्नानका लाभ बढ़ता है और त्वचापर ताजगी आ जाती है, उसमें सुर्खी और मुंदरता, जिसे लावण्य भी कहते हैं, आ जाती है।

स्वास्थ्यको उन्नत बनाने अथवा प्रदरसे मुक्ति पानेकी दूसरी सीढ़ी है भोजनमें सुधार। सफेद चावल, दाल, मांस-मछली ये सभी श्लेष्मा-

कारक हैं अतः प्रदरको बढ़ाते और टिकाते हैं। आरंभमें और सदाके लिए भी इनसे मुक्ति पा ली जा सके तो अच्छा है। प्रदरकी रोगिणीके भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और ताजे फल होने चाहिए। खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, करमकल्ला, पालक आदि कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियोंको कच्चे ही खाना चाहिए। दूध-दही भी उपयोगी हैं, पर इनका उपयोग आरंभमें नहीं, भोजन-सुधारके हफ्ते-दो-हफ्ते बादसे शुरू करना चाहिए।

घूप प्रदरसे मुक्ति दिलानेमें बहुत सहायक होती है। इसका सेवन नित्य करना चाहिए। किसी एकांत स्थानमें निर्वस्त्र होकर तथा सिरपर गीला तौलिया रखकर गर्मीके दिनोंमें सबेरे सात-आठ बजे और जाड़ेके दिनोंमें आठ-नौ बजे पंद्रह-बीस मिनट रहना चाहिए। सप्ताहमें एक बार यह घूप-स्नान तेज घूपमें अर्थात् दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अंदर आध घंटे अथवा इतनी देरके लिए लेना चाहिए कि पसीना आ जाय। घूप-स्नान लेते समय गरम पानी पीते रहकर पसीना आनेमें सहायक हुआ जा सकता है। यदि पसीना अच्छी तरह आ जाय तो घूप-स्नानके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह मल-मलकर नहाना चाहिए। यह संभव न हो तो सिरको ठंडे पानीसे धो लेना चाहिए और सारे शरीरको गीले कपड़ेसे पोंछ डालना चाहिए। घूपका यह विशेष स्नान भोजनके एक घंटे पहले अथवा भोजन कर लिया हो तो उसके दो-तीन घंटे बाद करना चाहिए।

स्थानीय चिकित्साके लिए पानीकी गद्दी विशेष लाभदायक होती है। किसी साफ सफेद कपड़ेको चार-छः तह करके दो-ढाई इंच चौड़ी और चार-पांच इंच लंबी गद्दी बनानी चाहिए और इसे ठंडे पानीसे भिगोकर और हल्का निचोड़कर लंगोटके सहारे स्थानपर बांध लेनी चाहिए। यह गद्दी घंटेभर लगी रहे, पर सोते समय लगाई जाय तो नींद खुलनेतक गद्दी लगी रह सकती है।

यह है वह सीधी और सरल रीति जिनपर चलकर प्रदर नया हो या पुराना उससे आसानीसे मुक्ति पायी जा सकती है। साथ-साथ आपको वह स्वास्थ्य, सौंदर्य और कांति मिलेगी और जीवनमें वह खुशी पैदा होगी जिनकी कीमत आप उन्हें प्राप्त करनेके बाद ही लगा सकेंगी।

गर्भाशयकी स्थानभ्रष्टता

स्त्रीके गर्भवती होनेपर उसका गर्भाशय, जिसमें भ्रूणकी वृद्धि होती है, बढ़ जाता है। गर्भाशयकी पेशियां गर्भका समय बढ़नेके साथ-साथ बढ़ती जाती हैं। इन पेशियों और गर्भको संभाले रहनेवाले पाद्विक बंधनों-का काफी मजबूत और लचीला होना आवश्यक है जिसमें वे गर्भाशय, बढ़ते हुए भ्रूण, गर्भाशयमेंका तरल द्रव्य जिसमें भ्रूण रहता है और अपराका अतिरिक्त भार मजेमे वहन कर सकें। गर्भ पूरा हो जानेपर इन पेशियोंपर पड़नेवाला भार काफी ज्यादा होता है। भ्रूणके आकारके अनुसार इस भारमें बहुत मिस्रता होती है, पर अगर सब मिलकर पंद्रह पाँच बी वजन हो तो उसे वहन करनेका तनाव बर्दास्त करनेके लिए इन अंगोंमें पर्याप्त शक्ति होना आवश्यक है। प्रसवके बाद गर्भाशय जल्द ही संकुचित होकर साधारण आकार ग्रहण कर लेता है और पेशियोंको भी जो फैल गई होती हैं, अपनी स्थिति ठीक करनेके लिए सिकुड़ना पड़ता है। अगर ये अंग अपना उक्त कार्य करनेके लिए अच्छी अवस्थामें न हों तो मच्चेके जन्मके बाद वे नहीं भी सिकुड़ सकते हैं। उस हालतमें वे अधिक फैला दिये गये हुए सरणशील पदार्थकी तरह फैले ही रह जायेंगे।

अंशके लक्षण

इस अवस्थाको प्रकट करनेवाले कई लक्षण होते हैं—पीठ या सिरमें दर्द, शरीरमें भारीपन और कब्ज (पेशियोंमें लचीलापन न होनेके कारण) हो सकता है और स्वयं गर्भाशय या कुछ कोमल तंतु स्थान-भ्रष्ट हो जा सकते हैं जिससे योनिमें कोई चीज बड़ी हुई-सी होनेसे परेशानी मालूम होती है। गर्भाशयके स्थान-भ्रष्ट होनेका नाड़ी-संस्थानपर भी

बहुत बुरा असर होता है—यह कर्लाति और सोम उत्पन्न कर देता है। अल्प भ्रंश भी बहुत उद्वेगजनक और कष्टकर प्रतीत होता है और अधिक होनेपर तो जीवन ही मार हो जाता है। एक छोटा-सा विकार तो प्रायः होता है—वस्तिपर नियंत्रणका न रहना; जरा-सा खांसने या छीकनेसे भी मूत्रपरका नियंत्रण दूर हो जाता है।

नशतरसे हानि

कई बच्चेवाली स्त्रियोंका गर्भाशय तो प्रायः स्थानभ्रष्ट हो जाया करता है और उसका रूप भी गंभीर होता है। इस संबंधमें जरा भी सहानुभूति नहीं दिखलाई जाती और यह अनिवार्य समझ लिया जाता है। साधारणतः इसकी उपेक्षा ही की जाती है जिससे यह इतना गंभीर हो जाता है कि नशतर लगाना आवश्यक हो जाता है। थोड़ी-सी गड़बड़ी होनेपर अशतर न लगवाकर छल्ला इस्तेमाल करनेकी राय दी जाती है। नशतरमें होता यह है कि लटकते हुए भागमें टांका लगा दिया जाता है जिससे गर्भाशय बहुत कुछ अपने स्थानपर पहुंच जाता है और उसका नीचेकी ओर जाना रुक जाता है, पर स्मरण रखनेकी बात यह है कि उसके साथ सारी पेशियां और पार्श्विक बंधन उसी तरह नहीं कसे जा सकते। इस प्रकार जहां आरोग्य-लाभकी आशा की जाती थी वहां सिर्फ स्थितिकी भीषणता भर कम हो पाती है। इसके अलावा नशतर, कष्टकर भी होता है। इसका शरीरपर ही नहीं, नाड़ी-संस्थानपर भी बुरा असर होता है। स्त्रीको तीन-चार सप्ताह तो अस्पतालमें रहना पड़ता है, तीनसे छः मासतक वह पड़ी रहती है और अवस्था साधारण होनेमें कम-से-कम एक साल लग जाता है।

नशतर लगवानेमें कष्ट और नैराशयके साथ-साथ एक और मय रहता है। वह यह कि अगर निष्क्रिय पड़े रहनेका समय कही आवश्यकतासे कम हुआ तो पुनः पूर्व स्थिति प्रस्तुत हो जाती है। इसलिए इस प्रकारके उपचार का सहारा लेनेकी इच्छा रखनेवाली स्त्रियोंको इस अवस्थामें भलीभांति समझ रखना चाहिए। यह समझना कि तीन सप्ताह अस्पतालमें रहने और तीन सप्ताह स्वास्थ्यलाभमें लगनेके बाद गृहकार्य साधारण रूपमें किये

जा सकेंगे, विपत्तिका आवाहन करना है। नस्तरका परिणाम भी प्रायः डाक्टरकी आगाहके अनुरूप नहीं हुआ करता।

पेशियोंकी दृढ़ता

शरीरके प्रत्येक अंगको कोई विशेष काम करना पड़ता है। पेशियां मार संभालती हैं और गतिका नियंत्रण करती हैं, इसलिए वे मजबूत बनी होती हैं। अगर उचित रूपमें उनका व्यायाम होता रहे और उन्हें पोषण मिलता रहे तो वे अपना काम साधारण रूपमें करने योग्य बनी रहेंगी, पर बुद्धिमत्तापूर्वक उनका उपचार न होनेपर वे कुछ समयमें ढीली पड़कर लटक जाती हैं और प्रायः उनपर बसा भी जम जाती है जिससे वे अपना काम ठीक तरहसे नहीं कर पातीं। पेशियोंकी यह अवस्था चार कारणोंसे होती है—

१. उचित व्यायामका अभाव।

२. बसा बढ़ाने और विपाक करनेवाले लाघ पदार्थोंकी अधिकता।

३. मलका निष्कासन उचित रूपमें न होना, और

४. सस्वहीन आहार ग्रहण करनेके कारण विटामिनों और लनिज लवणोंका पर्याप्त रूपमें प्राप्त न होना।

स्वस्थ स्त्रीके प्रजननसंबंधी अंगोंको प्रसवमें बड़ी आसानी होती है और वे क्षीघ्र ही पूर्वरूप ग्रहण कर लेते हैं, इसलिए गर्भाशयके स्खलनके संबंधमें भी और अवस्थाओंकी तरह रोगसे मुक्ति पानेकी अपेक्षा रोगका निवारण कहीं अच्छा होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि प्रसवके बाद कष्टसे बचनेके लिए प्रत्येक युवतीको गर्मकालमें आहार और व्यायामपर उचित ध्यान देना चाहिए।

प्राकृतिक उपचार

अगर इन बातोंपर ध्यान न दिया जा सके और गर्भाशयका स्खलन हो ही जाय तो उस हालतमें प्राकृतिक उपचारसे बहुत अधिक सहायता मिल सकती है। आरंभमें ही यह समझ लेना चाहिए कि वह जितना

अधिक फैला और स्थूलित हुआ होगा और जितने अधिक कालतक इस स्थितिमें रहा होगा उतना ही कठिन, उसे साधारण स्थितिमें लानेका कार्य होगा। अगर पेशिया बहुत अधिक ढीली और लटकी हुई हों और इसके साथ ही स्त्रीकी अवस्था भी अधिक हो तो अशक्त पड़ी हुई पेशियोंको पुनः पूर्वरूप प्रदान करना असंभव ही होगा; अगर अध्यवसायपूर्वक उपचार चलाया जाता रहे तो बहुत कुछ सुधार हो जानेकी आशा की जा सकती है।

पहली बात तो यह है कि स्त्रीको यह समझ लेना पड़ेगा कि आरोग्य लाभके लिए बहुत कुछ उसे खुद करना पड़ेगा। नस्तर लगनेपर तो वह दो सालतक पारिवारिक जीवनसंबंधी कोई काम न कर बिल्कुल निष्क्रिय रहती है और यह समय बीत जानेपर भी वह अर्द्धशक्त ही रहती है। अगर वह प्राकृतिक उपचारमें दो मास भी लगाये तो इस समयके बाद और चाहे जो कुछ हो, वह अर्द्धशक्त तो नहीं ही रहेगी और उसमें अपने शरीरपर नियंत्रण और अधिकार होनेकी भावना उत्पन्न हो जायगी जो स्वयं एक बहुमूल्य पूजा है। आरोग्यशालामें जानेपर तो उसे सब प्रकारकी सुविधाएं मिल सकती हैं, पर अगर यह संभव न हो तो घर ही रहकर उपचार चला सकती है।

पहले तो उपवास और एनिमाके जरिए सारे शरीरकी सफाई हो जानी चाहिए। कम-से-कम तीनसे पांच दिनोंतक उपवास किया जाय और अगर अधिक दिनोंतक चलाया जाय तो किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सककी सहायता ली जाय जिसमें पीछे कोई उपद्रव हो तो वह संभाल सके।

आहार

उपवासके बाद उपयुक्त आहारका प्रश्न आता है। इसके लिए सलाह सर्वोत्तम होता है—भूल, फल, फूल, पत्ते विशेष रूपसे रहें और शेषांशमे दूध, छेना, चोकरदार आटेकी थोड़ी-सी रोटी, कोई ताजा फल और अगर उच्छा हो तो कुछ उबली हुई तरकारी रहे। चाय, कढ़वा, नमक, मिठाइयां,

मांस, मैदेकी चीजें, दानेदार चीनी और तली-भूनी हुई चीजोंसे बिल्कुल परहेज किया जाय जिसमें उपवासके बाद भी शरीरको सफाई और पुनर्निर्माणका कार्य सम्यक् रूपमें चलता रहे।

विश्राम

आरोग्य-लाभकी प्रक्रियामें इसके बाद का काम है बदनका तनाव दूर करना और विश्राम। इस कष्टसे ग्रस्त अधिकांश स्त्रियोंको यपोंसे कम विश्राम मिलता रहा होता है इसलिए उन्हें उपचारके आरंभमें एक-दो सप्ताह बिस्तरपर ही बिताना चाहिए और इस कार्यमें उन्हें बदन ढीला करनेका अभ्यास करना चाहिए। बहुतसे लोग अपना बदन ढीला नहीं कर सकते, पर यह बहुत अच्छी कला है और इसका समझदारीके साथ अभ्यास होता चाहिए। अभ्यास करनेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि फर्शपर पीठके बल लेटकर दस बार बराबर-बराबर गहरी सांस लीजिए और तब मुट्ठी घांघते हुए अधिक-से-अधिक गहरी सांस लेनेकी कोशिश कीजिए। इसके अनंतर एकाएक सांस छोड़कर पेशियां ढीली कर दीजिए। यह क्रिया शरीरके सारे अंगों—पैरकी उंगलियों, पैरों, जाघी, हाथकी उंगलियों, हाथों आदिके साथ ही सकती है। साथ ही यह भी खयाल कीजिए कि वह अंग ढीला पड़कर फर्शपर पड़ गया है। बस्तिप्रदेश, कटिके पृष्ठ भाग और शरीरका तनाव दूर करना विशेष महत्वपूर्ण है।

व्यायाम

गर्भाशयके स्थानसे संबंध रखनेवाली पेशियोंको पुष्ट करनेके लिए कुछ विशेष व्यायाम भी है। व्यायाम आरंभ करनेके पहले दस-पंद्रह मिनट कटि-स्नान कर लेना चाहिए। आरंभमें इसके लिए कुछ साहस आवश्यक होगा, पर यह बहुत लाभदायक होता है। टबमें ठंडा पानी इस परिमाणमें रखा कि उसमें पैर बाहर रखकर बैठनेपर पानी नाभितक रहे। अब हाथोंसे शरीरका पानीमें डूबा हुआ भाग—वक्षण, मेरुदंडका निम्न भाग और उदरका नीचेका भाग—भूब रगड़िए। ठंडक तो मालूम होगी, पर

इससे शक्ति बढ़ती है। पानीसे निकलनेपर मोटे तौलिएमे खूब रगड़ लीजिए और तब व्यायाम आरंभ कर दीजिए। व्यायाम तो बहुतसे हो सकते हैं, पर नीचे लिखे हुए व्यायाम करनेमें आसानी होगी; क्योंकि ये हल्के हैं और पढ़कर करनेपर भी भूल होनेकी कोई संभावना नहीं रहेगी।

१—कशंपर पीठके बल लेट जाइए—



क—घुटना सीधा रखते हुए पैरोंको बारी-बारीमे ऊपर-नीचे ले जाइए।



ख—दोनों पैरोंको साथ-साथ ऊपर नीचे ले जाइए।



ग—दोनों पैरोंको ऊपर उठाकर साइकिल चलानेकी तरह उन्हें चलाइए।

२—फर्शपर पीठके बल लेट जाइए—

क—कमर फर्शसे इस प्रकार ऊपर उठाइए जिसमें वदन ढालुवां होकर कंधों, पैरों और बाहुओंके बल टिका रहे।



ख—इस स्थितिमें रहते हुए उदर बार-बार अंदर और बाहर ले जाइए।

ग—इसी झुकी स्थितिमें दाहिने हाथसे दाहिनी ओर पसलीसे नीचे तक और फिर बाएं हाथसे पसलीसे नीचेतक गोलाईमें उदरकी मालिश कीजिए।

३—पीठके बल फर्शपर लेट जाइए—

कंधों और एड़ियोंको फर्शपर टिकाते हुए कमर दाहिने-बाएं—पहले

दाहिने ओर फिर बाएं—घुमाइए। बदन गिराकर फिर उठाइए और वही क्रिया कीजिए।

४—फर्शपर सीनेके बल लेट जाइए—



जाघों और पैरोंको फर्शपर रखते हुए नितंबोंको आपसमें सटाइए और तब उदर फर्शसे उठाइए और नीचे ले जाइए। इसे बार-बार कीजिए।

कुछ स्त्रियोंको यह व्यायाम पहले कठिन जान पड़ेगा। पहले उदर कम ही उठेगा और अगर तोंद हो तो यह और भी कठिन होगा। वास्तविक उद्देश्य उदर फर्शसे उठाना न होकर इस प्रयत्नमें काम आनेवाली पेशियोंका व्यायाम है। जांघ फर्शपर रखना इसका महत्वपूर्ण अंग है।

५—सीधे खड़ी हो जाइए और नितंबोंको परस्पर मिलानेकी कोशिश करते हुए उदरका निम्न भाग ऊपर उठानेकी कोशिश कीजिए। इसे करनेका आसान तरीका यह है कि मनमें खयाल कीजिए कि आप पेशाब रोकनेकी कोशिश कर रही हैं। व्यायाम करते समय एक क्रिया पूरी हो जानेपर बदन ढीला कर लिया जाय।

अंतिम व्यायाम सर्वाधिक महत्वपूर्ण है; क्योंकि यह ऐसा है कि बीच-बीचमें भी इसे करनेका मौका मिल जा सकता है, यहातक कि कुर्सीपर बैठे-बैठे भी किया जा सकता है। इन व्यायामोंके अलावा एक काम और किया जाय वह यह कि सिरके नीचे तकिया न रखकर नितंबोंके नीचे छोटा और खूब कड़ा तकिया रखा जाय। इससे गुरुत्व गर्भाशयको उसके उचित स्थानपर खसकाकर ले जायगा और उसे संभालनेवाली पेशियोंका तनाव कम पड़ेगा। घुटने सीनेसे मिलाकर लेटनेका भी यही परिणाम होता है। सोनेसे पहले और उठनेपर पंद्रह मिनट घुटनोंके बल लेटना आवश्यक होता है।

सावधानी

बैठनेकी अपेक्षा चलने-फिरनेमें संभालनेवाली पेशियोंपर ज्यादा जोर पड़ता है इसलिए गृहकार्य आरंभ करनेपर मरसक बैठकर काम किया जाय। भोजनके बाद कमरके नीचे तकिया रखकर कम-से-कम आधा घंटा अवश्य लेटना चाहिए।

अगर यह क्रम छः मासतक चलाया जाय तो आश्चर्यजनक सुधार देख पड़ेगा। मानव-शरीर विचित्र है। फैलने या लचनेवाला कोई पदार्थ अपना यह गुण खो दे तो वह कभी पूर्वरूप नहीं प्राप्त कर सकेगा, पर अगर शरीरकी पेशियोंको घोंड़ा भी अवसर मिले तो वे अपना पहला लचीलापन प्राप्त कर लेती है। स्त्रियोंके लिए यह आश्वाजनक बात है। उन्हें अध्यवसाय और धैर्यके साथ ये उपाय करते जाना चाहिए। सफलता अवश्य प्राप्त होगी।

सुंदर आंखें

आंखें शरीरका सबसे अधिक मूल्यवान् अंग हैं। ये बहुत बार वाणीका काम करती हैं और कई बार तो जिन भावोंको व्यक्त करनेमें शब्द असमर्थ होते हैं वे आंखोंद्वारा बड़ी आसानीसे व्यक्त होते हैं। एक शब्द है 'आँख-जिह्वा', जिसके मानी हैं जो आंखोंसे बोलता हो।

आंखोंकी भाषा सार्वभौम होती है जहाँ दो भिन्न-भिन्न भाषाओंके पंडित शब्दोंद्वारा कुछ समझ-समझा नहीं पाते वहाँ इशारोंसे काम चलाते हैं और इसमें अधिक सहायता आंखोंसे ही मिलती है। यों भी मुख्यपर प्रतिबिंबित होनेवाले विचारोंकी छाया आंखोंपर ही अधिक पड़ती है। इसीलिए आंखोंको सौंदर्यका केंद्र कहा गया है। कवियोने जितना आंखोंपर लिखा है उतना शरीरके किसी एक अंगपर नहीं।

आंखें बड़ी होना, लंबी होना प्रकृतिकी देन है, पर आंखोंको स्वच्छ सतेज एवं आकर्षक रखना आपके हाथमें है। बड़ी, लंबी आंखें यदि स्वस्थ न हों तो नहीं लगती हैं। पर स्वस्थ मनुष्यकी आंखें छोटी होनेपर भी आकर्षक लगती हैं। वस्तुतः आंखें हमारे स्वास्थ्यका पैमाना हैं। अनेक चिकित्सक हैं जो आंखें देखकर रोग-निदान करते हैं और चक्षु-विज्ञान-वेत्ताओंका तो कहना है कि आंखोंमें हमारे स्वास्थ्य एवं रोगका इतिहास लिखा होता है। जो भी हो आंखोंके सौंदर्यका संबंध हमारे स्वास्थ्यसे है इससे कोई इनकार नहीं कर सकता।

तेल, पाउडर, क्रीम लगाकर मुखके सुंदर होनेका धोखा लोगोंको दिया जा सकता है पर आंखोंके लिए अभीतक कोई ऐसा रोगन ईजाद नहीं हुआ है जो उसे सौंदर्यका जामा पहना सके। कभी लोग सुर्मे, काजलसे

आंखें सजाते थे पर अब यह पैदान थला गया। आज तो आंखोंका सौंदर्य प्राप्त करनेके लिए शरीरको स्वस्थ रखना, अपने अंतरको निर्मल बनाना आवश्यक हो गया है। इस संबंधमें हालीबुडकी सारिकापेंतक मात सा गई है और आभिर ये शरीरको स्वस्थ रखनेपर मजबूर हो गई हैं। उन्होंने



आरामसे खड़े हो जाइये, हाथ-धगलमें रखिये और कंधोंको ऊंचा उठा लीजिये फिर उन्हें जहाँतक धन सके धीछे ले जाइये और तब आगे लाइये फिर गोलाकार घुमाते हुए सामान्य अवस्थामें आ जाइये।

जान लिया है कि मक्खन और भीठा ज्यादा खानेसे लिवर सराब हो जाता है एवं उसके असरसे आंखोंपर मुर्दनी-सी छा जाती है। हालीबुडके सौंदर्य-निर्देशक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० गाइलाड हासरके नेतृत्वमें नित्य

धूपका सेवन, स्वच्छ वायुमें रहना, फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग यह उन्होंने नियम-सा बना लिया है।

वस्तुतः आंखोंका सौंदर्य शरीरकी स्वच्छतापर निर्भर है। कुछ ऐसी छोटी-छोटी बातें हैं जिनपर ध्यान न देनेसे अंतर मलिन हो जाता है और उस मलिनताके आखोंपर पड़ते हुए प्रतिबिम्बको कोई भी साड़ी, चप्पल, ब्लाउज या कोट, पैट छिपानेमें असमर्थ है।



गर्दनको ढीला करके ठुड्डीको छातीपर लगा दीजिए फिर तिरफे ढीला करके पीछे जहांतक झुक सके अपने आप झुकने दीजिए।

उस कब्जको ही लीजिए, जिसे भोजनमें थोड़े ताजे फल-तरकारियोंकी मात्रा अधिक करके कोई भी हटा सकता है, आंखोंके सफेद भागको मैला बना देता है। पानी कम पीनेसे अथवा पानीकी प्यास-जैसी छोटी चीजकी अवहेलनाका अर्थ है आंखोंकी पुतलियोंको पीला बनाना। और जब ध्यायाम नहीं किया जाता—किसी रूपमें शरीरसे पसीना नहीं निकाला जाता तो

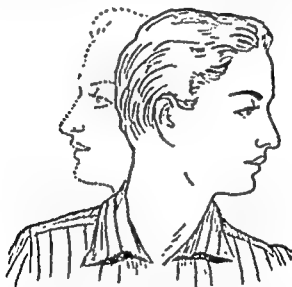
हमारे इस आलस्यका परिणाम हमारी आंखोंको भी मोगना पड़ता है। उनपर काले धब्बे पड़ने लगते हैं। बात यह है कि पाखाने, पेसाब, पसीने-द्वारा हमारा शरीर अपनी गंदगी निकालता है। वे शरीरकी मलिनताको शरीरसे बाहर करनेके वाहन हैं, जब गंदगी शरीरसे नहीं निकल पाती अथवा जब उसे आवश्यकतासे अधिक समयतक शरीरमें रोका जाता है तब



गलेको ढीला करके सिरको बाएं कंधेपर झाल दीजिए फिर पीछेकी ओर ले जाकर बाहिने कंधेपर लाइए और फिर दुर्दराओं छत्तीपर रक्का बीजिए। दूसरी बार यह किया बाहिने कंधेपर सिर के बाहर मुड़ कीजिए। वह रक्तमें मिल जाती है और शरीरके प्रत्येक अंगमें बककर फगती, उसके कार्यको शिथिल बनाती हुई शरीरके अंग—गुप्त और मुखको खिड़की आंखोंमें पहुंचती है। इनके द्वारा शरीरके अंदर, भांक चक्के हैं—इनसे शरीरकी हालत पढ़ सकते हैं।

यदि शरीरकी इस स्लेटका अंग गलत गलत बाधों है, इनसे शरीर तूलिका चलाना चाहते हैं, हां शरीर डाल है, पर वह उलट बाधों से

भीतरही है। आंगोमें मौस्य-गंधरण आप भीतरमें ही कर गते हैं। उन्हें मौस्य आर केवल मोहनद्वारा पट्टवा गते हैं। यह सही है कि आपको आंगोका धून एवं वास्तविक मौस्य प्राप्य करनेके लिए शारीरिक धमके प्रीति जोदनी होगी। धूप-किरणोंको अपने शरीरको घूमने देना होगा। और वायुको उमका आनिगन करने तथा शीतको उममें बगल पैदा करने देना होगा। पर प्रधान काम मोहन ही करेगा। धूप, वायु, ठंडककी

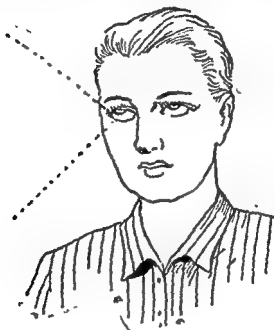


बदनको जरा भी मोड़े बगैर सिरको बाईं ओर जहांतक घन सके मोड़िये फिर सिर सामने लाइए और तब उसे बाहिनी तरफ मोड़िए।

ये सभी कसरतें दस-दस बार कीजिए।

महिमा अनंत है, पर यहां उसके बारेमें केवल इतना बता देना काफी है कि यदि आप कुछ देर पंद्रह-बीस मिनट प्रातःकालिक घूममें रहें, बिल्कुल नंगे बदन, कि आपके शरीरपर वायु भी लगती रहे एवं ठंडक भी, तो आप अपने साथ यही उपकार करेंगे जो उपकार आप छांहमें पड़े गमलेके बिरबे-के साथ उसे घूमने लाकर करते हैं। घूममें आते ही बिरबेका नत भस्तक

उन्नत होगा, उसकी निश्चल भुजाओंमें जीवन भरने लगेगा। आप देखेंगे कि वह जीवन, सौंदर्य एवं मजीबताका धनी हो गया है। दूसरी कौन-सी रसायन उसे यह श्रद्धा दे सकती थी। यदि कोई नहीं, तो आपको भी किसी ओषधिका प्रयोग से विभूतियां प्रदान नहीं कर सकती। सूर्य जीवों-



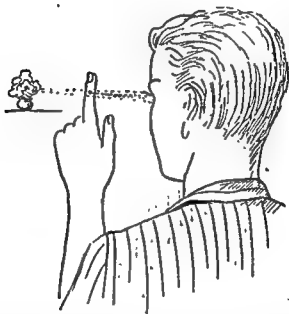
सिर स्थिर रखते हुए आंखें जहाँतक जा सकें धीरे-धीरे ऊपर और फिर नीचे ले जाइये। इसे बारो-बारोसे बारह बार कीजिये।

आंखोंको बारह बार एक बगलसे दूसरी बगल ले जाइये और इसके बाद उन्हें ११ बार दाहिनी ओरसे और छः बार बाईं ओरसे धीरे-धीरे घुमाते हुए घुमाइए।

का प्राणदाता है। वही आपमें प्राण भरनेमें समर्थ है। शिथिल, निस्तेज, निर्जीव शरीरमें शक्ति, ओज, रूप भरनेमें केवल वही समर्थ है। और वायु प्राणोंकी वाहिका है। नाककी तरह रोमकूप भी सास लेते हैं। जब आप

कपड़े उतार देते हैं तो फेफड़ोंकी तरह वे भी प्राणोंको चूसने लगते हैं और ठंडक उन्हें वह गति प्रदान करती है जो फेफड़ोंकी स्वयं प्राप्त है। सूर्य वायु एवं शीत—इन त्रिदेवोंकी एक साथ आराधना करनेका बड़ा माहात्म्य है।

आंखोंको अदरसे सौंदर्य पहुँचाने, उन्हें सशक्त बनाने, चश्मा दूर



आंखोंसे एक फूटके फासलेपर तर्जनी रखकर उसकी नोकपरसे किसी दूरस्थ पदार्थको तेजीसे बीस बार देखिए।

करनेके संबंधमें नई खोज यह है कि वह भोजनमें रहनेवाले विटामिनोसे मिलता है और उन विटामिनोमें प्रधान हैं ए०, बी०, सी० और डी०।

विटामिन ए० की खान है पालक, शलजमकी पत्ती, सकरकंद, दूध, मकखन, पातगोभी, टमाटर, मटर और कुम्हड़ा।

सुधरे हुए आहारके साथ उपर्युक्त व्यायाम चलाये जायं तो आंखों-का विकार दूर होनेमें विशेष सहायता मिलेगी और कुछ दिनोंके बाद आंखें अपने साधारण रूपमें कार्य करने लगेंगी और चश्मा छूट जायगा।



एक फुटके फासलेपर पैरोंको रखते हुए खड़े होकर और आंखें बंद कर धीरे-धीरे बाहिने-बाएं झूलना। यह क्रिया सुबह-शाम सूर्यके सामने होकर पांच-सात मिनट करना चाहिये तथा इसके बाद आंखोंपर ठंडे पानीका छीटा देना चाहिए और फिर उन्हें मुलायम कपड़ेसे पोंछ डालना चाहिये।

विटामिन बी०—चोकर, चोकरसमेत आटा, सोयाबीन, दूध और

मटर, नार, कनसमेत धावल, भुजिया धावल, किशमिश, ककड़ी, संतरा, पालक, पातपोभी, गाजर, अनन्नास ।

विटामिन सी०—हरी मिर्च, नीबूका रस, संतरेका रस, सरसोंका



आंखोंको विधाम देने और उनमें ठीलापन लानेके लिए रोज दो-तीन बार पांचसे दस मिनटतक करतली किया (पामिंग) किया कीजिए और धुबह-शाम सूर्यके सामने आंखका ध्यायाम करनेके बाद भी कीजिये। बैठकर कुहनियां घुटनोंपर अड़ा बीजिए और आंखें बंदकर उनपर घीरेसे हथेलियां रखिये इस बातका ध्यान रखिए कि आंखोंपर दबाव न पड़े।

साग, पालक, शलजमकी पत्ती, मकोय, पपीता, चुकंदरकी पत्ती, गाट-गोभी, टमाटर, आम और आंवला ।

विटामिन डी०—ताजा दूध, भस्मन, प्रातःकालिक घूप, जिसके सेवनकी विधि ऊपर बताई जा चुकी है।

विटामिन प्राप्त करनेके सभी सस्ते-महंगे साधन बताये गये हैं। सभी समान गुणकारी हैं। उनका मूल्य नहीं, उनका उपयोग करनेके लिए आवश्यक इच्छाशक्तिका अभाव ही उन्हें प्राप्त करनेके आपके मार्गमें बाधक हो सकता है।

ऊपर बताई विधिके अनुसार चलनेसे आंखोंसे पानी गिरना, जलन होना, रातको न दिखाई देना, आंखोंमें सफेदी, दृष्टिदोष अर्थात् दूर या नजिककी चीज साफ न दिखाई देना, पढ़ने अथवा किसी कामके करने-पर आंखोंमें दर्द होना, आंखोंमें खज चलना, आंखें जल्द-जल्द आना आदि अनेक रोग जाते हैं।

दृष्टिदोष

दृष्टिदोषवालोंको आहारपर विशेष ध्यान देते हुए लगनके साथ आंख-के व्यायाम भी करते जाना चाहिए। अग्न्यासका पहला क्रम है शरीरके सारे अंगोंको ढीला करना और सारी चिंताओंको दूर भगाना। येरी समझमें यह कार्य सर्वाधिक कठिन सिद्ध होगा। बदन ढीला कर लेनेपर आंखोंके व्यायाम आरंभ कर दिए जा सकते हैं। इसमें बहुत कम समय लगेगा और जो समय लगेगा उसका काफी ज्यादा मूल्य दृष्टि-सुधारके रूपमें प्राप्त हो जायगा।

घृणित रोग ?

“एक युवकको अशंकी शिकायत है—पैतृक। दिसबरमें प्रतिवर्ष कोई ८-१० सालसे कुछ दिन लगातार रक्त जाता है। कमी रुक जाता है, कमी फिर जाने लगता है। अन्य महीनोंमें कमी-कमी ऐसी शिकायत रहती है। कुसंगतिमें पढ़कर एक बार वह सुजाकका शिकार हुआ। एक डाक्टरका ‘चंदन’ का तैल पीकर अच्छा हुआ और ६ वर्ष पूर्व एक उपदंशके रोगीका साथ करनेसे उपदंशका शिकार भी हुआ। उसपर ‘डाक्टर सोप’ का प्रयोग कर कुछ राहत पाई; परंतु पूर्णतः नीरोग अमीतक नहीं हुआ। प्राकृतिक चिकित्साकी ओर रुधि है। उसे आप क्या सलाह देंगे ? भोजन आदिमें वह क्या हेर-फेर करे और कब क्या-क्या खाए ? कृपया विस्तारसे सलाह दें। भोजनमें सस्तेपनका भी ख्याल रखें।”

उत्तर

“आपका कृपा-काई मिला... अशं जाना कोई बड़ी बात नहीं है। जिन्हें पुराना कब्ज रहता है, अक्सर उन्हें अशं हो जाता है। अशंमें पहले कब्जको ही दूर करनेका उपाय करना चाहिए। इसके लिए उन युवक महोदयको पाव-सबा-पाव कच्ची तरकारी रोज खानेको कहिए। आने-डेढ़-आनेके नुस्खेमें उनका कब्ज चला जायगा। और अशं धीरे-धीरे ठीक रास्तेपर आ जायगा।

वस्तुतः ऐसे रोगोके लिए और सुजाक-गर्भके लिए तो अवश्य ही रोगीको चिकित्सकके निकट रहना चाहिए, अन्यथा उनको प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी साहित्यका सूब अध्ययन करना चाहिए ताकि वह अपना डाक्टर आप बन सकें।

मैंने अभीतक जितनी गहरी जड़ जमानेवाला रोग मुजाक और गर्मीको पाया है, उतना दूसरा नहीं। मजा यह कि इस रोगकी दवा भी बड़े-से-बड़े डाक्टरसे हर नाई और बेइयातकको मालूम है। कोई भी इसकी ऐसी दवा बता देता है कि रोग अपना मुंह छिपा ले और भीतर-ही-भीतर शरीरको विकृत बनाता रहे। फल भी देखनेमें आता है कि ऐसे रोगियोंको रोग होनेके दस-दस बरस बादतक इनके प्रभावसे नाड़ी-शैर्बल्य-का रोग हो जाता है। गठिया पकड़ लेती है और हड्डिया टेढ़ी पड़ जाती हैं। प्रत्येक रोगको हटानेके लिए और इस रोगको हटानेके लिए तो अवश्य ही, रोगीको एक खासी तपस्या और साधनाकी आवश्यकता होती है; परंतु इस रोगके रोगी तो किसी तरह हाथ धोकर निपट जाना चाहते हैं और फिर उसी रास्ते छगना चाहते हैं, अतः चिकित्सकका पहला धर्म होता है रोगीके दृष्टिकोणको बदलना और उसे संयमशील जीवनके प्रति आकर्षित करना।

आजकल शहरमें सभी रहनेवालोंका और खास तौरसे इस पथके पथिकोंका भोजन और रहन-सहन इतना अप्राकृतिक हो गया है कि विकृत जिह्वाको सात्त्विक भोजनके धरातलतक लानेमें बड़ी कठिनाई होती है। . . . विकृत भोजन एवं रहन-सहनसे रक्त विकृत हो जाता है और जब भूयैर्द्रियका कोमलतम चर्म छिलन या और किसी कारणसे मुजाक-गर्मी-के विषको रक्तके संपर्कमें ला देता है, तो वह 'इंजेक्शन' का काम करता है। विष कीटाणुओंके द्वारा रक्तमें तेजीसे मिलता है और पहलेसे विकृत रक्तमेंसे अपने लिए उचित सामग्री पाकर उसमें खूब बढ़ता—पनपता है। यदि रक्त शुद्ध हो तो, वह जरा-सा विष बहा जाकर निकम्मा हो जायगा। स्वस्थ फलपर आप कीड़े डाल भी दें, तो क्या वे फलको खा सकेंगे, और सड़े फलको आप कितना ही बचावें उसमें कीड़े पड़ ही जायेंगे। ऐसे व्यक्तिको कोई भी रोग क्यों न हो जाय, जरा भी आश्चर्य करनेकी तो गुंजायश है ही नहीं।

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें मैंने सन् १९४० ई० में सारे भारतका भ्रमण करते समय 'महारोग' के लेखक श्रीमनोहरसिंह दिवाणसे भी भेंट

की थी। यह पुस्तक उन्होंने २-३ हजारसे अधिक रोगियोंकी चिकित्सा अनुभवके बाद लिखी है। उन्होंने बताया कि 'महारोग' (कोढ़) का मुझे कोई भी ऐसा रोगी नहीं मिला, जिसके रोगके इतिहासमें मुजाक या गर्मी अथवा दोनोंको सुविशेष स्थान न प्राप्त हो।

पर मैं तो कहता हूँ कि इन रोगोंके रोगियोंको कोढ़ या और भी कोई बुरी बीमारी होनेका कारण हमारे डाक्टर या वह समुदाय है, जो तीव्र विषोंद्वारा इन रोगियोंकी चिकित्सा करता है। शरीरका सरल विष बाहरसे सवा सेर विषका वजन पाकर दब तो जाता है; पर भीतरही भीतर सवा दो सेर होकर शरीर-समुद्रमें यह मंथन लाता है कि जिससे बने गड्ढे किसी तरह पूरे नहीं होते। शरीर ही कटने लगता है और कोढ़ के रूपमें गलकर ही अंत होता है।

वास्तवमें मुजाक-गर्मी कोई भयंकर रोग नहीं है; पर माता-पिता, अभिभावक और समाज उन्हें बड़ी नीची दृष्टिसे देखता है। अतः इन रोगोंसे ग्रस्त रोगी जल्द-से-जल्द समाजके सामने चलते-फिरते आदमियों-सा ही दिखना चाहता है। दूसरा रोगी तो दस दिन खाटपर आराम भी कर सकता है; पर इस रोगके रोगीको तो बहाना करनेका भी कोई साधन नहीं मिलता। और लगे हाथ आपको यह भी बता दूँ कि अधिकतर पत्रों के विज्ञापनकी आयका एक बड़ा अंश इन्हीं या इन्हींसे संबंधित रोगोंके विज्ञापनका ही होता है, तो आप बुरा न मानेंगे। आपको ताज्जुब होता होगा कि अमुक कोनेमें बैठे हुए टूटी स्टूलवाले वैद्य या मक्खी मारनेवाले डाक्टरका खर्चा कैसे चलता है। आप जरा उनके बारेमें सतर्क रहें, तो आप जान जायेंगे कि इन्हीं रोगोंसे ग्रस्त दो-चार युवक इनकी दुकानोंमें चुपचाप घुसकर और डाक्टर-वैद्योंकी मुट्ठी गरमकर मुंह छिपाए निकल जाते हैं। यह संप्रदाय मनुष्यगत दुराव-छिपावकी कमजोरीको खूब जानता है और इनका वेजा, पर पूरा लाभ उठाता है।

अगर इस रोगके रोगी बिना दवाके ही छोड़ दिये जाय, तो उनका कुछ भी बुरा न हो। मुजाक और गर्मी केवल चर्मरोग हैं, इनसे अधिक

कुछ भी नहीं। यही कारण है, इस रोगके लक्षण चर्मपर ही प्रकट होते हैं। मूत्रेन्द्रियमें जलन और पेशाबमें तकलीफ तो चर्मकी छनछनाहटसे ही होती है न? पर आजतक किसी डाक्टरने किसी रोगीको उसके पास आनेपर बिना दवाके छोड़नेका साहस नहीं किया। फिर वे किस अधिकारसे सुजाक-रामीको चर्मरोगसे कुछ अधिक कहनेका साहस करेंगे, या इसे चर्मरोगके सिवा अन्य रोग कहनेकी हठधर्मी करेंगे? चर्मरोगसे वह अधिक कुछ होता है दवा लेनेके बाद ही। चर्मके सहारे निकलनेका प्रयास करने-वाला विष भीतर ढकेल दिया जाता है और अंदर रहकर सड़ने और बढ़नेके लिए मजबूर किया जाता है।

'आपने जिस रोगीके बारेमें लिखा है, लगता है कि उसका रोग पुराना है। उनके रक्त-परिशोधनकी क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए। रक्त-परिशोधनके लिए सभी फल और तरकारियां कारगर हैं। जो जितनी ही मारी हैं, उतनी ही उसमें यह शक्ति कम है। अतः फलमें केले, कटहल, गन्ने और तरकारियोंमें आलूका प्रयोग बहुत पीछे होना चाहिए। आप उन्हें खरबूजा खिलाइए। यह मौसमका फल है और सुजाक-रामीमें विशेष-तया लाभकर है। सवेरे और शामका आहार केवल खरबूजा रहे। दोपहर-को खीरा, ककड़ी और सायमें थोड़ा बेल। बेल इसलिए रखा है कि मर-बूजेसे शायद फब्ज हो। बेल फब्जको तोड़ेगा और यदि अतिसार हो जायगा, तो उसे भी बांधेगा तथा उसका असर दूसरे प्रकारसे भी बहुत हितकर होगा। इस भोजनपर रोगीको कमजोरी आ सकती है। यदि वह मोटा है, तब तो घबरानेकी जरूरत नहीं; पर यदि दुबला है तो शक्तिके अनुसार सप्ताह-दो-सप्ताह इस भोजनपर रखकर उसे दोपहरके भोजनमें अंकुरित गेहूं और कचुंबर देने लग जाइए और सुबह और शामका भोजन केवल फल रहे—कोई रसीला फल दे। अब शामको फलोंके साथ पावमरसे शुरू करके आधेरातक चायका कच्चा दूध भी दीजिए। गेहूं और दूध मिलते ही शक्ति आने लगेगी और रोगी चाहे तो अपनेको इस भोजनपर ऐसा साध ले कि फिर आगे उसे फल, तरकारियां, दूध एवं अंकुरित गेहूंके सिवाय दूसरे भोजनकी जरूरत ही न रहे।

हो सकता है कि यह भोजन शुरू होनेपर रोग उग्र रूप धारण कर ले। इससे घबरानेकी जरूरत नहीं। यह तो शुभ लक्षण है। यह इस बातका सूचक है कि शरीर शुद्ध होनेका प्रयत्न कर रहा है। रक्त, जिसका शुद्ध रहना स्वामाविक धर्म है। विकार निकालनेवाले पदार्थोंकी सहायता पाकर अपने विकारको बाहर फेंक रहा है। इसे निकलने दीजिए। हां, उस वक्त रोग निकलनेमें सहायक होनेके लिए रोगीको उपवास कराना प्रारम्भ कर दिया जा सकता है। इससे यह लक्षण शीघ्र शांत हो जायगे—फोड़े-फुंसियां, जलन चली जायगी और शरीर निर्मल हो जायगा। भोजन पचानेमें हमारी बड़ी शक्ति लगती है। शरीरमें जो शक्ति है, उसे पचानेमें लगाइए या रोग निकालनेमें। पाचनकी क्रियासे जब छूट्टी मिल जाती है, तो वह शक्ति शरीरको शुद्ध करनेमें पूर्णतया लग जाती है, और जो कार्य खाते हुए हफ्तोंमें होता है, वह उपवासमें दिनोंमें हो जाता है। पर सभी तो उपवास नहीं कर सकते, न सबको उपवास—और चिकित्साके प्रारम्भमें उपवास—कराना ही चाहिए। उपवासके मानी शरीर-परिशोधनकी क्रिया-को उग्रतर बनाना है और उग्रतर बनानेमें कष्टकर लक्षण अधिक कष्टकर हो सकते हैं, अतः विषसे लदे लोगोंके लिए क्षारमय एवं रक्तशोधक फल-तरकारियोंका भोजन श्रेयस्कर है। हा, यदि दिनोंके ऐसे भोजनसे शरीर एक काफी हदतक शुद्ध हो गया हो तो उपवास मजेमें कराया जा सकता है और रोगी आरामसे कर सकता है। उपवासमें एनिमाको न भूलना चाहिए। इसकी सहायतासे बड़ी आतोंको नित्य साफ करते रहना चाहिए।

और फोड़े-फुंसियो, घाव तथा जलनके लिए? उनके लिए मिट्टीका प्रयोग कीजिए। ठंडे पानीमें भीगी साफ मिट्टी उनपर खूब थोपिए। सस्ती मिट्टी! मुफ्तमें मिलनेवाली मिट्टी! उसके लाभके बारेमें संदेह न कीजिए। यदि मिट्टीके प्रयोगसे मिट्टीके बने शरीरके रोग मिट्टीमें मिल जायें, तो कौन-सी आश्चर्यकी बात है?

यह सब कीजिए और कटि तथा मेहनस्नानका भी प्रयोग कीजिए। मुभ्से जिस सेवाकी आवश्यकता हो लेते रहिए। उनका शरीर जहर निर्मल हो जायगा।”

प्रत्युत्तर

“पापके गोपनकी पुरातन प्रथा कितनी बुरी है, इसका सहज ही अंदाज लगाया जा सकता है। किसी महात्माने कहा है कि “बेश्याएं मुझसे अधिक पिनी नहीं। वे केवल पाप करती हैं; परंतु तू पाप ही नहीं करता, से छिपाता भी है!” हमारे अधिकतर युवक गुप्त पापोंके शिकार बन-रछिये-रछिये ही सुजाक और गर्मों-जैसे रोगोंको पालते जा रहे हैं। विज्ञापन-दाता उनकी इस कमजोरीका भरपूर लाभ उठाते हैं, सूब पैसा बटोरते हैं—इस भांति। मजेकी बात तो इसमें यह है कि वे ही पत्र इन विषयोंपर, जनकी खुली चर्चा परम आवश्यक है, नैतिकताको दुहाई देकर एक लाइन स्वरूपमें, न छपने देंगे; परंतु विज्ञापन पूरे-पूरे पेजका छापेंगे। चांदीकी लीके सामने नैतिकता शायद हवा खाने चली जाती है!”

“युवकोंको इन झूठे विज्ञापनदाताओंसे ही केवल नहीं बचना है, उन्हें छिये-रछिये यह रोग पालनेसे भी रोकना है। आरंभसे ही यदि इसकी चेकित्सा कर ली जाय, स्वास्थ्य और धन चौपट होनेसे बच जाय।”

मोटापा

मनुष्यको प्रकृतिकी ओरसे संतुलित और सुदोल शरीर मिला था पर उसने गलत रहन-सहन और बुरी आदतोंके कारण उसे दूसरा ही रूप दे दिया। ऐसे शरीर, जिन्हें सराहनीय कहा जा सकता है, आज बहुत कम देखनेमें आते हैं। इसके विपरीत कइयोंके शरीर ऐसे बेडोल एवं भारी होते हैं कि उन्हें अपने शरीरको ढोना असरता रहता है, वे किसी प्रकारके भी आनंदका उपभोग नहीं कर पाते और वे जीते हुए भी मुर्देके समान जीवन व्यतीत करते हैं।

मोटे आदमीकी अक्ल भी मोटी हो जाती है। स्फूर्ति, उमंग और चंचलताके उसका साथ छोड़नेके साथ-साथ उसके मस्तिष्कका भी ह्रास हो जाता है। तुरंत कुछ सोच डालनेकी शक्ति चली जाती है और वह अनुभव करने लगता है कि उसकी अक्ल ही धीरे-धीरे मारी जा रही है। ऐसे मनुष्यकी हिम्मत भी पस्त हो जाती है, किसी प्रकारका साहसपूर्ण कार्य करनेकी वह सोच ही नहीं सकता और न किसी परिश्रमसाध्य कार्यमें ही जुट सकता है। इस प्रकारके ह्रास हुए शरीर और मनमें रोगोंको अच्छा निवास मिलता है। मोटे आदमीको एक बार रोग लग जानेपर उसे वह बहुत मुश्किलसे छोड़ता है।

मोटापेकी वजहसे पेट बढ़कर लटक आनेके कारण पेटकी मासपेशिया ढीली हो जाती हैं। अतः ऐसे आदमियोंको कब्ज तो स्थायी रूपसे रहता है। मधुमेह, रक्तचापका बढ़ना, मिरगी, दिलकी कमजोरी आदि अनेक रोग कभी-कभी मोटे आदमियोंके रोगके नामसे याद किए जाते हैं। कारण यह है कि ये रोग मोटे आदमियोंको बड़ी आसानीसे हो जाते हैं।

मोटे आदमी दुबले आदमीकी बनिस्बत अल्पायु भी होते हैं। जीवनका

बीमा करनेवाली कंपनियां मोटे आदमियोंके लिए प्रीमियमकी दर साधारण आदमीकी दरसे ऊंची रखती है। एक ऐसी कंपनीको, पता लगानेपर ज्ञात हुआ था कि जिस उम्रमें दुबले आदमी दसमें दो मरते हैं उसी उम्रमें मोटे आदमी दसमें छः मरते हैं।



मोटा, बेहोल शरीर

मोटापेका कारण

मोटापेका कारण है आलसपूर्ण जीवन और परित्यागके कार्योंका न करना। यह रोग पहचानके खूनेवालोंमें नहीं मिलता और भंडानमें भी



सुडोल पुरुष

जिन्हें अपनी रोटीके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहना पड़ता है उनमें यह रोग नहीं पाया जाता। इस रोगकी जड़ है काहिली, निकम्मापन।

मोटापेको हम सारे शरीरका कब्ज कह सकते हैं। साधारण कब्जमें जिस प्रकार आंतोंमें मल इकट्ठा हो जाता है उसी प्रकार सारे शरीरके कब्जमें रग-रग, नम-नसमें मल इकट्ठा हो जाता है। इसका असर शरीरकी बाहरी सतहपर अधिक दिखाई देता है; क्योंकि त्वचा रचनीली होती है इसलिए आगानीसे बढ जाती है और मलको—विजातीय द्रव्यको स्थान दे देती है।

चिकित्सा

इसमें तो सदेह ही नहीं कि मोटा न होना मोटेसे दुबला हानेसे आमान है। यदि मनुष्य अपने भोजन और कसरतकी ओर थोड़ा भी ध्यान देता रहे तो मोटा होनेकी नीवत ही न आए। पर जो मोटे हो गये हैं उन्हें तो इस रोगसे जमकर लोहा लेना होगा। इस युद्धमें धीरता, चतुरता एवं दृढ़ताकी जरूरत होती है। किसीको भी उपवास कराकर बहुत थोड़े समयमें दुबला किया जा सकता है पर वह बुद्धिमानीका काम नहीं है। उसके अनेक रतरे हैं। एकाएक उपवास करानेसे शरीरमें इकट्ठा जहर रक्तमें प्रवेश कर जाता है, जिससे रोगीका सर चकराने लगता है, कै होने लगती है और कभी-कभी ज्वर चढ़ आता है, और भी अनेक कष्ट आ घेरते हैं। अतः ऐसे रोगीको उपवास शुरूमें तो बहुत ही कम करना चाहिए। यदि उपवास करानेकी जरूरत दिखाई ही दे तो भी ऐसे रोगीको फलों एवं तरकारियोंके रसपर रखना अधिक लाभकर होता है; क्योंकि मोटे मनुष्यका शरीर सब वस्तुओंके लिए उपवास कर सकता है पर विटामिन और प्राकृतिक लवणोंका उपवास नहीं कर सकता। और फल-तरकारियोंके रस इन चीजोंसे भरे रहते हैं।

शुरुमें ही यह बता देना ठीक होगा कि मोटापा भगानेके दो ही प्रभाव-शाली अस्त्र है—पहला भोजनपर संयम और दूसरा उचित कसरत। मोटापा एक रोग है और प्रत्येक रोगका कारण होता है खूनमें खटाईका बढ जाना एवं क्षारकी कमी। अतः रोगमुक्त होनेके लिए यह आवश्यक है कि ऐसे भोजन, जो खूनमें खटाई पैदा करते हैं उन्हें छोड़ दिया जाय।

गोस्त, मटली, अंडे, मीदा, दाल, धी, छंटे चावल आदि खाद्य खूनमें सटाई पैदा करते हैं, सरीसकों रोगी बनाते हैं। इनका इस्तेमाल तो स्वस्थ रहने-की इच्छा रखनेवाले व्यक्तिको भी न करना चाहिए। मिर्च-मसाले भी अच्छी चीज नहीं हैं। इनके सहारे लोग भूखसे अधिक भोजन कर जाते हैं।

खूनमें सटाईको दूरकर खूनको शुद्ध बनानेवाले एवं रोगमुक्त करने-वाले खाद्य हैं सब तरहकी हरी तरकारियां, पत्तीदार भाजियां, सब तरहके फल। इसलिए मोटापेके रोगीको फल और तरकारियोंको ही अपना मुख्य भोजन बनाना चाहिए। इनमें भी प्रत्येकके गुण-दोषको जान लेना जरूरी है। मोटापेका मुख्य कारण भोजन है अतः उसके लिए भोजनके हर पहलूको समझ लेना आवश्यक है। खून साफ करनेके लिए फलोंमें सभी रसदार फल, संतरा, अनन्नास, रसमरी, टमाटर आदि सर्वश्रेष्ठ हैं और उनसे घटकर हैं सेब, नासपाती, पपीता, खरबूजा, तरबूज-सरीखे ठोस फल। इसके बाद ही और फलोंको स्थान मिलना चाहिए। तरकारियोंमें सभी पत्तीदार हरी भाजियां उत्तम हैं। खीरा, ककड़ी, लौकी, परवल, तुरई आदि उनसे कुछ ही कम हैं। रोगके दिनोंमें सभी कंद-मूल त्याग्य हैं, केवल गाजरका उपयोग किया जा सकता है।

इन खाद्य वस्तुओंके अलावा चिकित्सा शुरू करनेके एक-दो सप्ताह बाद थोड़ी चोकरसमेत आटेकी रोटी और थोड़ा मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा भी लिया जा सकता है। यहां यह दुहराना गलत न होगा कि मोटापा दूर करनेके लिए भूखे रहनेकी जरूरत नहीं है। बतवाई गई खाद्य वस्तुओंको भर-भर पेट खूब खाइए। सोचकर इनके आधारपर अनेक आकर्षक भोजन बनाए जा सकते हैं। सवेरे उठते ही एक नींबूका रस पानीमें निचोड़कर पीजिए, इससे आपमें स्फूर्ति और ताजगी आएगी। सवेरेके नाश्तेमें कोई रसदार फल लीजिए। दोपहरको कच्ची तरकारियों-का सलाद—(कचुंबर) इच्छानुसार खाइए और एक या दो हल्की चपा-तिया भी लीजिए; शामको दो तरहकी पकी तरकारियों और पावभर भठेका भोजन उपयुक्त होगा। तरकारियोंके बजाय कोई फल भी लिया

जा सकता है। इसके अलावा दिनमें इच्छा हो तो एक-दो बार फल एवं तरकारियोंका रस भी पिया जा सकता है। दुबला होनेके लिए टमाटर, लोकी और खीरे, ककड़ीका रस बहुत फायदेमंद साबित हुआ है। लोकी और खीरे-ककड़ीके रसमें नींबूका रस और एकाध तोला सहद मिला देनेसे बहुत बढ़िया शर्बत बनता है। यदि अधिक मूख लगे तो खीरा-ककड़ी, टमाटर आदिको यों भी खाया जा सकता है।

ऊपर बताये गये भोजन-क्रमसे वजन काफी घटेगा और शरीर निर्मल होगा। घटनेके लिए कभी उतावला न होना चाहिए। समझ-बूझकर एक क्रमको आरंभ कर दीजिए और निश्चित हो जाइए। एक ही भोजनपर पहले वजन ज्यादा घटता है पर पीछे कम। इसी समय कसरत शुरू कीजिए। वजन जब घटता है तब त्वचा ढीली पड़ने लगती है, कसरतसे उसमें तनाव उत्पन्न होगा, वह सिकुड़ेगी और शरीरमें सुघरता आयेगी। पर कसरत अधिक करनेकी जरूरत नहीं है, टहलनेके साथ-साथ कोई भी हल्की कसरत की जा सकती है। रस्सीके खेलमें एक ही जगहपर दौड़ना दुबलानेके लिए अच्छी कसरत है। ये सभी कसरतें, जिनमें मांसपेशियोंपर तनाव पड़ता है, कामकी हैं।

दुबलानेके लिए भोजनपर नियंत्रण एवं कसरत काफी है पर यदि कठिन्ना भी सुबह-शाम दस-पंद्रह मिनटके लिए लिया जा सके तो काम जल्दी बनेगा। मोटापा तो दूर होगा ही और भी जितने रोग शरीरमें होंगे निवृत्त ज़ायमे। कभी-कभी सारे बदनकी गीली पट्टी भी ली जा सकती है। इसके अभावमें और गर्मीके दिनोंमें धूपस्नानद्वारा पसीना निकालना भी उतना ही लाभकर होता है। कुछ लोग शरीरको केवल भाप देकर एक-दो पौंड तुरंत कम कर देते हैं और भोजन आदिके बिना हेर-फेरके इसीके बलपर दुबला करनेका वादा करते हैं। पर इससे स्थायी लाभ नहीं होता। रोज भाप लेनेसे नाड़ीमंडलपर भटका लगता है और भाप लेनेके बाद ही जो प्यास लगती है उसे मिटानेके लिए पानी पीते ही वजन ज्यों-का त्यों हो जाता है।

दुबलानेका समय

किमी मौसममें भी दुबलानेका क्रम आरंभ किया जा सकता है। पर गर्मीमें दुबलाते समय बड़ा आराम मिलता है। भोजनमें श्वेतसार (रोटी-चावल) आदिकी कमीके कारण गर्मी बहुत कम लगती है। इसके विपरीत जाड़ेमें शरीरमें जब चर्बी कम होने लगती है तो जाड़ा अधिक लगता है और अधिक कपड़ेकी आवश्यकता होती है। जाड़ेके दिनोंमें दुबलाते समय सवेंरे और सोते वक्त एक-एक गिलास गरम पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। जाड़ा मोटा होनेके लिए अधिक अच्छा है। उस समय घड़ी हुई शरीरकी गरमी अतरनी नहीं। पर इसका तात्पर्य यह नहीं है कि जाड़ेमें दुबलानेका प्रयास ही न किया जाय। जाड़ेका भी अपना निजी फायदा है, उस समय दुबलानेके लिए उपयोगी फल एवं तरकारियां अधिक आती हैं जिससे प्रत्येक दिनके भोजनमें भिन्नता रह सकती है जिसके कारण भोजनसे तबियत घबरती नहीं।

अंतमें यही कहना है कि दुबला होनेकी इच्छा रखनेवाले महाशय और बहनें कलाकार एवं मूर्तिकार बनें। उन्हें मिट्टी-पत्थरसे मूर्ति नहीं गढ़नी है, उन्हें तो अपने बने-बनाए शरीरको मुडोल, सुंदर एवं सुगठित बनाना है।

मोटापा दूर करनेके लिए कुछ विशेष कसरतें

इस कसरतमें एक मामूली कुर्सीपर बैठकर फिर उठनामर होता है। जितनी ही कुर्सी नीची होती है, कसरतमें मेहनत उतनी ही ज्यादा पड़ती है। इस कसरतको करते समय बीच-बीचमें गहरी सांस लेते रहना चाहिए और ध्यान रखकर प्रत्येक बार शरीरकी सभी मांसपेशियोंको शिथिल करते जाना चाहिए।

कसरत करते समय पहले कुर्सीसे उठिए, फिर कुर्सीके पिछले ओर शरीरको झुकाइए और पैरोंको पूरा-पूरा सींचा कीजिए और फिर शरीरकी सारी मांसपेशियोंको जरा देरके लिए पूरी तरह शिथिल कीजिए।

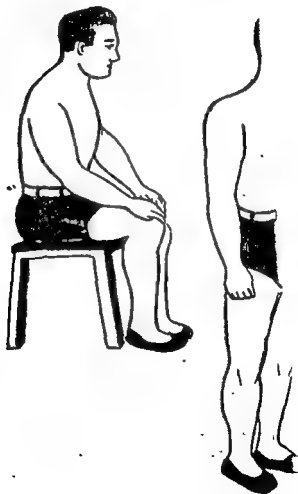
शरीरको शिथिल करके आराम करनेका काम आप अपनी कसरतसे आनेवाली थकानके हिसाबसे कम-ज्यादा कर सकते हैं। यदि थकान अधिक हो तो शिथिलीकरणकी अवस्थामें आप अधिक देरतक रह सकते हैं, पर यदि थकान मामूली हो तो थोड़ी देरके लिए शरीरको शिथिल कीजिए या दो-तीन बार या ज्यादा कसरत करनेके बाद शिथिलीकरणकी अवस्था-में आइए।

इस कसरतसे मिलनेवाला लाभ इस बातपर निर्भर है कि आप यह कसरत कितनी बार करते हैं। यदि आप कसरत केवल पच्चीस-तीस बार करें, तो इस कसरतसे आपको अधिक लाभ नहीं होगा। यदि आप यह कसरत शुरू ही कर रहे हों तो भी यह कसरत पचाससे सौ बारतक जरूर कीजिए। कसरत करते समय हर बार जैसा कि पहले मैंने कहा है शरीरको शिथिल कीजिए। यदि आप शरीरको शिथिल करते जायेंगे तो इस कसरतके सौ या पचास बार करनेपर भी आपको विशेष थकान नहीं आएगी। पर यह आपके ध्यानमें रहना चाहिए कि टहलने, दौड़ने या पहाड़ीपर चढ़नेकी तरह इस कसरतके लगातार करते जाने पर ही शरीरमें रक्तसंचालन तीव्र होता है एवं शरीर जीवन-पूर्ण बनता है।

इस कसरतकी एक खास-विशेषता यह है कि इससे कमर और नितंब अधिक शक्तिपूर्ण और सुंडील बनते हैं और कुछ दिन इसके करते रहने-पर शरीर हलका और फूर्तीला प्रतीत होता है, जिससे एक आनंदकी अनुभूति होती है।

जब आपका शरीर भारी और काठ-सा कड़ा प्रतीत हो तो इसका मतलब यह है कि आप थके हुए हैं। उस वक्त आप जो भी काम करेंगे उसे आप अच्छी तरह न कर सकेंगे। पर जब आपको शरीरके प्रत्येक परिचालनमें उत्साह मालूम हो तो उस समय आप जो भी काम करेंगे आपके लिए वह आनंददायक होगा। आप विश्वास रखिए कि यदि आपने यह कसरत शुरू की है तो एक-दो दिनमें ही इस कसरतके बढ़िया प्रभावका

आप अनुभव कर सकेंगे। पहला प्रभाव यह होगा कि
घालमें जान आ जायगी, जो जवानीका एक खास फि



इससे मासपेशियोंका विकास होता है और शरीरमें जो र
पैदा होती है, वह आप प्राप्त करेंगे।

: ३० :

नपुंसकता

वर्ष पहले, जब मैं स्कूलमें पढ़ता था, बुरी आदत पड़ गई। इस घुरे रास्तेपर चलते गकी भी रुत लग गई जितते कमी हस्त-रहता था। स्त्रियां जो मुझे मिली ये सभी हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी चलती रही। बियाहके बाद परस्त्रीगमन छूटा। अब स्त्री-संग एक वर्षसे बिल्कुल योग्य हो गया हूं और हस्तमैथुनकी आदत छूटी है।”

गि-संगकी इच्छा बिल्कुल चली गई इद्रिय संकुचित होकर करीब डेढ़ गीली नते चमरी हुई है; पीछेका पयका एक अंठ बड़ा तथा दूसरा नी नमो इपर-



कुर्सी या स्टूलपर साधारण स्थितिमें बैठकर आगेकी ओर झुकीए, चित्रमें चित्रित व्यक्तिकी तरह जरा-सा हाथोंको घुटनोंपर रखिए। अब भटसे खड़े हो जाइए। उठते समय एक गहरी सांस लीजिए। यह सांस पहले छातीके निचले हिस्सेको भरे, फिर पूरी छातीको। अब कुर्सीपर बैठ जाइए।

छातीमें मरी सांसको आप बैठनेपर या बैठे शरीरको शिथिल करते वक्त निकाल दे सकते हैं। यह आवश्यक नहीं कि आप सांस उस रीतिसे ही लें जो रीति कि आपको यहां बताई जा रही है। पर यह सही है कि इस रीतिसे सांस लेनेसे इस कसरतके लाभ बढ़ते हैं।

कुर्सीसे खड़े होनेके बाद फिर तुरंत बैठनेके बजाय आप चाहें तो अपनी गर्दन और कंधे एक भटकेसे पीछेकी ओर ले जा सकते हैं। इस प्रकार करनेसे रीढ़ सशक्त बनती है। गर्दन और कंधे मुठ्ठील होते हैं, चालमें सुधरता आती है। पर यह जरूरी नहीं है कि कुर्सीपरसे उठनेपर आप हर बार ही यह क्रिया करें।

खड़े होकर बैठनेपर तुरत उठनेके बजाय फिर तेजीसे धड़को पीछेकी ओर करें, कंधोंको भी जितना हो सके उतना पीछे करें और पैरों तथा सारे शरीरको पूरी तरह शिथिल करे। कसरतके बीच-बीचमें शरीरको शिथिल करते जाना इस कसरतमें आवश्यक है। इस कसरतकी आदत पड़ जानेपर हर बार शरीरको शिथिल न करके दो-तीन बार कसरतके बाद शरीरको शिथिल किया जा सकता है।

नपुंसकता

“आजसे करीब आठ-दस वर्ष पहले, जब मैं स्कूलमें पढ़ता था, बुरी सगतिके कारण हस्तमैथुनकी आदत पड़ गई। इस बुरे रास्तेपर चलते दो वर्ष बीता होगा कि स्त्री-संगकी भी लत लग गई जिससे फर्मी हस्त-मैथुन, फर्मी स्त्री-संग चलता ही रहता था। स्त्रियां जो मुझे मिली वे सभी उम्रमें मुझसे बड़ी-बूनी थी। यह हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी शादी होनेके समयतक जोरोंसे चलती रही। विवाहके बाद परस्त्रीगमन तो कम हो गया पर हस्तमैथुन न छूटा। अब स्त्री-संग एक वर्षसे बिल्कुल बंद है; क्योंकि मैं उसके सर्वथा अयोग्य हो गया हूं और हस्तमैथुनकी आदत भी इसी कारणसे तीन महीने पहले छूटी है।”

आज हालत यह है कि मेरी स्त्री-संगकी इच्छा बिल्कुल चली गई है पर स्वप्नदोष अब भी चलता है। इंद्रिय संकुचित होकर करीब डेढ़ इंचकी रह गई है और उसपर नीली-नीली नसें उमरी हुई हैं; पीछेका हिस्सा आगेकी बनिस्वत पतला है। अंडकोपका एक अंड बड़ा तथा दूसरा छोटा हो गया है और ऐसा मालूम होता है कि उनमें बहुत-सी नसें इधर-उधरसे आकर इकट्ठी हो गई हैं। ऐसी दशामें दुनियामें किसी कामका होनेकी आशा करूं या न करूं।”

“तो आपने यह पत्र पढ़ लिया। मैं इसके लिए आपसे माफी चाहता हूं।”

“पत्र !”

“जी, हां। यह पत्र ही है, जो किसीने किसीके नाम लिखा है पर दूसरेका पत्र पढ़ डालनेके लिए आपको संकुचित होनेकी जरूरत नहीं

सकुचित तो मैं हू कि आपको यह भद्दा पत्र पढ़ना पड़ा। पर मैं आपको बता दू कि वे वेबकूफ जो अपनेको नपुंसक कहते हैं और समझते हैं इनमेंसे एक या अनेक गलतियाँ किए हुए होते हैं। इनमेंसे कई तो जिनका किसी कारणसे साल-छः महीनेके लिए पत्नीका साथ छूट जाता है या यदि कोई कठिन परिस्थिति उनके मनको पकड़ लेती है तो कुछ समयके बाद अपनेको नपुंसक पाते हैं। बात साफ है, नपुंसकता तो एक थकान है, लंबी थकान और कौन नहीं जानता कि आरामके बाद थकान जाती ही है—शर्त केवल यह है कि आराम, उतना आराम जितनेकी जरूरत है लेनेसे आप ऊब न जायें। लेकिन ऊबकर तो आप अपना ही नुकसान कर सकते हैं। थकानमें काम करनेसे कभी थकान जा सकती है?"

"माफ कीजिए..."

"माफीकी जरूरत नहीं, आप अपना सवाल मुझसे पूछ सकते हैं।"

"तो बतावें वे इतना काम करते क्यों हैं? क्या यह भी मजबूरी है?"

"अजी! यह सवाल तो आप उनसे पूछें और अगर आपने उनसे पूछा तो वे आपको खुद उपदेश देने लगेंगे। आपको सुनावेंगे कि किसीने लुकमानसे पूछा? जीवनमें मैथुन कितनी बार किया जाय?"

"एक बार।"

"यदि इतने पर सतोष न हो तो!"

"सालमें एक बार।"

"इतनेपर भी काम न चले तो?"

"महीनेमें एक बार।"

"फिर भी पूरा न पड़े तो?"

"कफन घरपर ले जावें और फिर जितनी बार चाहें करें।"

"समझा आपने, वे यह लोग हैं जो दिलमें सरफरोशीकी समझा रखते हैं और सरपर कफन बांधकर चलते हैं।"

"समझते, फिर भी चलते हैं इसे मजबूरी ही तो कहेंगे?"

“पर इतनी ही कि वे अपने जीवनकी मेजको चारके बजाय केवल एक पाएपर टिकाना चाहते हैं। मनुष्य-जीवनके पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और अध्यात्मिक—ये चार विशेष पहलू हैं। अगर जीवनका सारा बोझ केवल एक पहलू परिवारपर डाला जाय तो उस जीवनका टूट जाना अनिवार्य है। जो आनंद इन चार दिशाओंसे मिलना चाहिए वह अगर केवल एक दिशासे प्राप्त करना चाहें तो उस दिशाका भंग हो जाना आश्चर्यमय नहीं है।”

“पर आपने तो कहा था कि यह टूट नहीं सकता है।”

“बिल्कुल ठीक। मैं आपको कल्लूका किस्सा सुनाता हूँ। कल्लू मेरे घरके निकट रहनेवाला एक बूढ़ा कोचवान है। बचपनसे ही उसके तांगेकी सवारी लेता आ रहा हूँ अतः उसने मुझसे खासी जान-पहचान पैदा कर ली है। जब मैं उसके तांगेपर बैठता हूँ तो बात करता ही जाता है। एक दिन आकर बोला “अगर पचास रुपए मिल जायें तो खादिमका उपकार हो जाय।”

“क्या करोगे रुपए?”

“एक घोड़ा खरीदूंगा।”

“घोड़ा तो तुम्हारे पास है।”

“है हज़ूर, पर यह मुनाफ़ेका सीदा है। बढ़िया जानवर है, छः महीने बाद पूरे पांच सीमें बिकेगा।”

मैंने कल्लूकी बात मान ली और उसे रुपए दिलवा दिए। अब कल्लू एक दुबले हड्डेल लहू घोड़ेको सुबह-शाम सड़कपर टहलाता नजर आता। प्रेमसे उसे मलता और उसकी बुढ़िया, जो कभी मेरे बायमे न आई थी, रोज उसके लिए हरी घास काट ले आती।

सचमुच कल्लूने उस घोड़ेको छः महीनेके अंदर पांच नहीं, साठ-१२-सीमें बेच लिया। कहता था “बाबूजी! घोड़ेके सीदागर आएँ, आपका बुध्वाको देखकर दंग रह गए। साढ़े छः सी तो उन्होंने खुश हैद्वान,

दिया। पूछते थे फल्लू यह हीरा कहाँमें गिरा। कहने से वे मेरे बुध्वाके गसल बदलानेके काममें लगे।”

देखा आपने, मज्जने-दलने, टहलाने, घुमाने और हरी घासकी करामात। बुध्वाके पिछले जीवनको भूल जाइए, अब यह जो जिंदगी शुरू करेगा, वह कितनी शानदार होगी। जहाँ रहेगा उसकी कितनी इज्जत होगी। आप भी यह जिंदगी पा सकते हैं। यदि आपको शुरू करानेवाला कोई फल्लू न मिले तो खुद शुरू कर सकते हैं। धरराइए नहीं अपनी लगाम आप अपने हाथमें लीजिए और चालको ठीक कीजिए। मुझमें भी मदद लीजिए पर अपने पैरोंपर सड़े रहकर।

“पर मैंने तो ऐसे आदमी देखे हैं जो मोंटे-ताजे होते हैं और अपनेको नपुंसक कहते हैं।”

मुझसे भी ऐसे बहुतसे आदमी मिले हैं। अभी कल ही ऐसे एक महा-शय मुझसे मिलने आए। मेरे परिचित थे—जेलके बांडर। जेलमें जब था तो कभी दून्हें हमारे बीरककी बांडरी मिली थी। हमपर बड़े मेहरबान थे। घूमने-फिरनेमें कभी रुकावट नहीं डालते थे, कुछ काम भी कर देते थे।

“एक कामके लिए हाजिर हुआ हूँ।”

“कहो”

“शरम आती है।”

“अरे यह तो सफाखाना है। जिसने यहा शरम की वह गया।”

“नपुंसक हो गया हूँ।”

“कबसे?”

“कोई छ. महीनेसे।”

“एक!”

“एक” से तो आज भी कोई कमी नहीं है पर होसला नहीं होता, हो. ए जाते शरमाता हूँ।”

“फिर भी बताओ शुरुआत कैसे हुई?”

“सात-आठ महीनेकी बात है। एक कैदी लेकर लखनऊ गया था। उसके घरवाले स्टेशनसे साथ हो गए थे। मैंने उन्हें उससे बात करने दी और उन्होंने मुझे इसके लिए बीस रुपया इनाम दिया। इस वक्त मुझे याद आई अपनी पुरानी चहेती रसूलनकी और मैं उसके यहां रह आया रातभर। यो है वह रंडी पर मुझे दोस्त समझती है। सवेरे चलने लगा तो बोली—क्या हो गया है तुम्हें, तुममें तो कोई ताकत ही नहीं है, कोई रकावट ही नहीं है। मुझे बड़ी शरम आई और मैं सोचने लगा कि अब उसे मैं कैसे मुंह दिखाऊंगा। उसके कयनसे मेरे दिमागमें घर कर लिया। हमेशा वही बात सोचता रहता हूँ और आज इस हालतपर पहुंच गया हूँ।”

इस तरहकी गलत सूचनाएं लोग अक्सर पकड़ लेते हैं। घाजीकरण-की औपधियां बेचनेवाले औपघालय जो पत्र-पत्रिकाओंसे उनके ग्राहकोंके पते सस्ते दामोमें खरीदकर अपने रंगीन विज्ञापन उन्हें भेजा करते हैं और जिनके पन्ने लोग गर्मीकी दुपहरीमें डाकमें कोई पत्र-पत्रिका न होनेकी वजहसे उलटते रहते हैं इस तरहकी गलत सूचनाएं देनेके बड़े-से-बड़े अपराधी हैं। ये विज्ञापक अपनी दवा बेचनेके लिए स्वास्थ्यको अस्वास्थ्य साबित करते हैं। अपनी बातकी कीलको हथौड़ीसे ठोककर लोगोंके दिमागमें घुसाते हैं। उनकी कील तो बैठती है पर जिसके दिमाग पर बैठती है उसे तो मृतक ही बना देती है। दवा बिकती है और दवाका इस्तेमाल करनेवाला अपनेको दिन-प्रति-दिन अयोग्यसे अयोग्यतर पाता जाता है। और जल्द ही अपनेको नर्पुंसककी श्रेणीमें दर्ज कर लेता है।

विषय एक स्नायविक शक्ति है जो कुदरत सबको देती है। यह शक्ति भी शरीरकी शक्तिकी भाति जाती-आती रह सकती है। अगर चली गई है तो आवेगी ही नहीं, यह बात नहीं है। और न यह ऊपरसे ही शरीरमें पहुंचाई जा सकती है। जिस तरह कोई दूसरा दंष्ट्र-बैठक करे और आपका शरीर पुष्ट हो जाय यह नहीं हो सकता उसी तरह दवा या कोई इंजेक्शन

आपके शरीरमें यह शक्ति डाल नहीं सकती। ऐसे लोग इंद्रियकी कम-जोरी, विकृति आदिके संबंधमें भी बड़े शंकाशील होते हैं। उन्हें जानना चाहिए कि शरीरके सुपुष्ट और सतेज होनेपर शरीरके सभी अंग सुपुष्ट हो जाते हैं।

चिकित्सा

नपुंसकताको दूर करना शरीरको सतेज बनाना है। आप निस्तेज, निर्जीव भोजन करें और सतेज बन जायं यह कैसे हो सकता है? निर्जीव और सजीवका अर्थ में आपको एक उदाहरणद्वारा समझाता हूँ। आप एक मुट्ठी गेहूँको लें और उसे तवेपर थोड़ा भून लें। यदि आप इस गेहूँको खेतमें डालें तो क्या वे उग सकेंगे? यदि नहीं तो जो चीज गेहूँको भूननेसे उनमेंसे निकल गई है उसीको प्राण कहते हैं। तो आप प्राणवान भोजन करें। अपने निकट मिलनेवाली ताजी तरकारियों और फलोंका व्यवहार करें। कच्चा दूध पीयें और अन्नको अंकुरित करके खायें। अन्नको अंकुरित करके खाना इस अवस्थाको दूर करनेके लिए विशेष लाभदायक है। अन्नमें अंकुर निकलते वक्त वह विशेष सजीव हो जाता है। और वह अंकुर निकलते वक्त निकलते हुए अंकुरके पोषणके लिए दूधमें परिणत हो जाता है। इसीलिए अंकुरित अन्न दूधसे भी अधिक सुपाच्य होता है। इसमें विटामिन, ई, भी पैदा हो जाता है जिसे वैज्ञानिक नपुंसकताकी अच्छी दवा बताते हैं। खैर, यह अमृतान्न (अ+मृत+अन्न) आप सवेरे नाश्तेके तौरपर ले सकते हैं या इसे दोपहरका भोजन बना सकते हैं। दोपहरके भोजनके तौरपर लें तो सायमें खीरा ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, प्याज-सी तरकारियां कच्ची ही लें और सायमें फल भी ले सकते हैं। नारियल और सजूर भी। और आप रोटी नहीं खाते हैं। शामको भी वह कच्चा भोजन ले सकते हैं। शामको पका भोजन हो लेना ठीक है। तो आपका शरीर स्वस्थ भोजन यह मांग करती है।

अच्छा नहीं है। इस तरह आप सवेरे फल-दूध लें, दोपहरको अंकुरित अन्न और फल तथा कच्ची तरकारियां और शामको राटी-सब्जी।

कसरत

भोजनका कार्यक्रम तभी उपयोगी हो सकता है जब भोजन ठीक तरह पचे; उसका रस, रक्त और बीर्म बने। यह हो, इसके लिए कसरत आवश्यक है। पुराने समयमें जोश बढ़ानेके लिए राजा लोग हाथी, भैंसे और सांड लड़ाते थे। जमींदार पहलवान रखते थे और नवाब तीतर, बटेर और घुलबुल लड़ाते थे। आज लोग जो हाकी, फुटबाल, क्रिकेटके मैच देखनेके लिए पागल हुए फिरते हैं उसका कारण इन खेलोंसे मिलनेवाला उत्साह ही है। पर आप इन खेलोंको देखिए ही नहीं, खेलिए भी। सुविधा हो तो अलाइमें जाकर कुस्ती लड़िए। जो भी खेल खेलिए उसमें शारीरिक शक्तिके साथ-साथ जीत-हारको भी स्थान हो। यह जीत आपको अपने इच्छित फलकी ओर एक कदम बढ़ा देगी और हर हार आपको सचेत रहनेका सबक देगी। यदि ऐसे खेलोंकी सुविधा न हो तो टहलिए, दौड़िए। उसमें भी यह उत्साह रखिए कि आज एक मील टहले या दौड़े हैं तो कल दो मील पूरे करेंगे और महीनेभरमें चार-पांच मील जरूर पूरा करेंगे। आपकी यह भावना आपको उत्साहित रखेगी और अकेलेके इन खेलोंमें जोड़ीके खेलोंका उत्साह देगी।

१. अंकुरित अन्नमें गेहूं और चना या मूंग विशेष उपयोगी हैं। उन्हें अलग-अलग २४ घंटेतक पानीमें भिगोना चाहिए और फिर गीले कपड़ेमें २४ घंटेतक बांध रखना चाहिए, अंकुर उग आवेंगे। फिर तीन मुट्ठी गेहूं और एक मुट्ठी चना या मूंगके अनुपातमें मिलाकर इन्हें इच्छानुसार खाना चाहिए।

२. रोटी चोकरसमेत आटेकी होनी चाहिए और सब्जियोंके लिए सभी हरी तरकारियां-उपयोगी हैं। उन्हें बनानेके लिए उनमें मसालेके तौरपर केवल धनिया, नमक, जीरा, हल्दी, और थोड़ा धो डाले जा सकते हैं।

प्राणदाता सूर्य

कुछ देर नित्य धूपमें भी रहिए। अगर टहलते हों तो कम-से-कम कपड़े और सफेद कपड़े पहनकर टहलिए कि आपके शरीरको सूर्यकी किरणें चूम सके और उसे प्राणवान बना सकें। कम कपड़े होनेसे शरीर-पर हवा भी तो लगती है और ठंडी हवा कितनी प्राणदायिनी होती है यह आप जानते हैं। धूप और वायुके रसायनमें शरीरको चैतन्यता प्रदान करनेकी जो शक्ति भरी है वह क्या अन्यत्र कहीं मिल सकती है? धूप और वायुके इस तरहके सेंवनके बाद ठंडे पानीसे मल-मलकर नहायें और स्नानसे आई दिव्यताका अनुभव करें।

जलका एक और प्रयोग भी आप कर सकते हैं, यदि संभव हो तो जरूर करें। प्रयोग है रीढ़की गीली पट्टी। इसके लिए एक बड़ी-सी सूती चादरको तह करके एक फुट लंबी और दो फुट चौड़ी बनावे और उसे घड़ेके ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लें। नीचे, चटाईपर या तश्त-पर उसे बिछा दें। इस पट्टीका एक किनारा तकिएपर दो इंच चढ़ा रहेगा। इस चादरपर कपड़े उतारकर आप लेट जायें और ऊपरसे इच्छानुसार कोई सूती या ऊनी चादर-ओढ़ लें। गीली पट्टीपर इस प्रकार लेटनेसे आपके गलेके पीछेका भाग और सारी पीठ भी गीली पट्टीपर रहेंगी। कमरके पास रीढ़ यदि पट्टीसे अलग रह जाय तो पट्टीके नीचे कोई दूसरा कपड़ा रखकर उसे उठा दें कि पट्टी पूरी रीढ़ और पीठपर एक-सी लगी रहे। इस पट्टीपर लेटते ही पीठमें कुछ ठंडक-सी लगती है और मस्तिष्कमें शान्ति छा जाती है। मस्तिष्क नाड़ी-मंडलका केन्द्र है। सारी नाड़िया रीढ़से चलकर सारे शरीरमें फैलती हैं अतः उनके उद्गम—दिमागपर ठंडक पहुंचनेपर सारा नाड़ी-मंडल सशक्त होता है और शरीरके सभी अंग अपना कार्य ठीक-तौरसे करने लगते हैं। मन बलवान् होता है और धबराहट, चिंता, निराशा दूर होती है। पट्टीपर आध घंटे लेटना काफी है। भोजनके बाद दोपहरको या जब फुर्सत हो ठंडी पट्टीका यह प्रयोग किया जा सकता है।

यथेष्ट पानी पीना भी आवश्यक है। सवेरे उठते ही, सोनेके पहले, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय है। जो भरकर सोयें, निश्चित रहें। इस कार्यक्रमको जीवन-क्रम समझकर अपनायें और भूल जायें कि आप किसी रोगके निवारणके लिए कोई नया या बड़ा कार्य कर रहे हैं। आप धीघ्र ही देखेंगे कि वह ओज और स्फूर्ति जिसे पानेके लिए आप छटपटा रहे थे, आपके चरणोमें लोट रही है।

पर यहां मैं दोहरा दूं कि जीवनके सभी अंगोंको परिपूर्ण बनावें, उन सबसे रस लें। आप जरा सोचें तो सही कि जीवनके कितने अंग-उपांग हैं और यदि उनमें रस लेने लगें तो आपका जीवन कितना भव्य और विशाल हो जायगा और आपका आनंद कितना निस्सीम और गौरवशाली। यदि इन अंगोंको हम गणितके दायरेमें ही बांधें तो ये अठारह हो सकते हैं। १. आध्यात्मिक (धर्म, प्रेम, नैतिक, आदर्श), २. सांस्कृतिक (दर्शन, मनोरंजन, कला), ३. सामाजिक (मित्र, परिचित, समाज), ४. पारिवारिक (जीवन-सहचर, सगे-संबंधी, संतान), ५. आर्थिक (व्यवसाय, आहार आदि अन्य वस्तुएं), ६. शारीरिक (स्वास्थ्य, यौन-संबंध, रागादि)।

अब आप आसानीसे समझ सकते हैं कि इनमेंसे किसी एक अंग या उपांगपर जीवनको टिकानेकी कोशिश करना जीवनको टूट-फूटकी ओर ले जाना नहीं तो क्या है।

ऊपर बताए गए चिकित्सा-क्रमपर चलकर हस्तमैथुनकी आदत, तज्जन्य खराबियां, श्वेतकुष्ठ, पुराने सुजाक-गर्मी, स्वप्नदोषसे भी छुटकारा मिल सकता है। श्वेतकुष्ठ, सुजाक-गर्मीके रोगी भोजनके क्रममें नमकको तर्क करके शीघ्रतासे लाभ उठा सकते हैं। वे सप्ताहमें दो बार सारे बदनकी गीली पट्टी भी लें।

दमा

"दमा दमके साथ जाता है।"

"और मधुमेह, उकवत और रक्तचाप?"

"....."

"सुप क्यों हैं? कौन-सा जीर्ण रोग है जो दवासे जाता है। तीव्र रोग तो जानेके लिए ही आते हैं। दवा देनेसे उनके जानेमें देर ही लगती है। पर कहां किसी जीर्ण रोगको औपधोपचारक साध्य बताते हैं। दवा देकर रोगको दबाते रहते हैं और जब शरीरमें दवाएं इतनी अधिक पहुंच जाती हैं तो उनके विपको ही दवाना एक समस्या हो जाती है तो रोगी असाध्य बहककर छोड़ दिया जाता है और दमा अति कष्टकारक रोग होने-के कारण प्राण लेता-सा दिखाई देता है अतः लोग समझते हैं कि वह जान लेफर ही छोड़ेगा और कहने लगते हैं कि दमा दमके साथ जाता है पर मैं आपको बता दूं कि इस रोगका जाना उतना ही निश्चित है जितना दो और दो जोड़नेपर चारका होना।"

दमेका कारण

दमा कफजन्य रोग है और जिन अवस्थाओमें या जिन रोगियोंमें कफ आता नहीं दिखाई देता उनमें भी इसका कारण शरीरमें कफकी वृद्धि ही होती है, अतः कफकारक भोजन—चावल, छना आटा, मैदा, चीनी, दाल, दूध, दहीका बहिष्कारकर रोगीके भोजनमें केवल कफनिवारक खाद्य अर्थात् सभी तरहकी हरी तरकारियां, फल, चोकर-समेत आटेकी रोटी रखी जाय तो शरीरमें धीरे-धीरे कफकी न्यूनता होने लगेगी और रोग स्वयं धीरे-धीरे चला जायगा। पर यहां तो यह आम खयाल है कि दमा रोगीको थकाता रहता है, उसे कमजोर करता रहता है, इसलिए उसका भोजन पुष्टिकारक होना चाहिए अतः लोग मास, मछली, दूध, दही, घी, पूरी, परांठेसे ही नेह जोड़ते हैं जो अतीव कफकारक हैं और रोगके चंगुलमें फंसे रहते हैं।

अतः दमेके रोगीका पहला काम है कि वह अपना भोजन कफनिवारक धेनीके साजोसिमें धुने। सुबह संतरा, खरबूजा, टमाटर, गाजर, पपीता, अमरुद, रसीला आम, जामुनमेंसे कुछ लें और दोपहर-शामको कोई सब्जी हुई हरी तरकारी लें तथा साथमें घोकरसमेत आटेकी रोटी लें।

भोजन ठीक तरहमें पचे और उमका कफ न बने इसके लिए यह भी आवश्यक है कि पाचन-शक्ति बढ़ाई जाय। पाचन-शक्ति बढ़ानेके लिए गुप्तह-शाम कटिस्नान लेना और उसके बाद पश्चितके अनुसार टहलना बहुत उपयोगी है। ताकत बढ़नेपर टहलनेके बजाय एक वक्त थोड़ा दौड़ना या कुछ हल्की कसरतें करने लगना चाहिए। कसरतें शुरू करनेपर नाड़ियोंकी बलवृद्धिके लिए प्रातःकाल कटिस्नानकी जगह मेहनस्नान लेने लग जाना चाहिए।

यह धाँड़े-से नियम हैं जिनपर चलकर, दमा कितना भी पुराना या चिगड़ा हुआ क्यों न हो, रोगी जरूर लाभ उठा सकता है।

दमा उभरनेपर

जब दमेका उमार होता है तब रोगीकी भूल चली जाती है और यदि वह इस समय कुछ भी खाता है तो दमेमें वृद्धि होती देखी जाती है अतः जब भूल नहीं है तो प्रकृतिके संकेत उपवासको ही मानें। उस समय और जबतक दमेका उमार न चला जाय तबतक उपवास करे। केवल हर घंटे-पर एक पाव या अधिक गरम पानी पीते रहें और भी अच्छा यह होगा कि इस समय एक एनिमा ले लें कि पेट साफ हो जाय और आंतोंमें मल भरा रहनेके कारण जो परेशानी हो रही है वह दूर हो जाय। घबराए नहीं। उपवास आरंभ करनेके बारहसे छत्तीस घंटोंके अंदर दमेका उमार जरूर चला जाता है और फिर कभी आया भी तो उसकी तीव्रता पहलेसे बहुत कम रहती है और ठहरता भी पहलेसे बहुत थोड़ी देरके लिए है।

उपवासको यदि जीवन-क्रममें स्थान दिया जाय अर्थात् नियमसे प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास किया जाय और दूसरे दिन सुबह एनिमा लेकर पेट साफ कर लिया जाय तो दमेके जानेमें सीधता होती है। पर यदि किसी कारणवश यह नियम न अपनाया जा सके तो दमा उभरनेपर उप-

सास करनेमें आगा-पीछा नहीं चाहिए। क्खान चिकित्सा आरंभ किए दो-तीन सप्ताह ध्यतीत होनेपर, धारीके कफविहीन बनने लगनेपर सुबह फलके नारतेके साथ एक पाव गायका कच्चा दूध या थोड़ा मछा लिया जा सकता है और दोपहर तथा शामके भोजनके साथ तोला-दो-तोला धी भी।

हर रोगीको—दमेके रोगीको सास सारने—यह ध्यान में रखना चाहिए कि यह भूखसे ज्यादा हमिज न खाए। केवल इतना ही खाए, चाहे वह मात्रा कितनी भी कम क्यों न हो, कि दूसरे समय भूख कड़ककर लगे। रोगके जानेपर भूख स्वयं बढ़ेगी और भोजनकी मात्रा स्वयं उचित हो जायगी। भोजन शामको सूर्यास्तके पहले ही कर लेना चाहिए और इस समय भोजन बहुत हल्का रखना चाहिए। भोजनमें धुस्से ही नमक न लें। रोटी अलग साथे तरकारी अलग। फिर आप देखेंगे कि नमकके बिना भी भोजनमें स्वाद लेना बहुत आसान है।

विशेष उपचार

उपचार जो ऊपर बताया गया है उसके अलावा दमेके रोगीको कमी-कमी विशेष उपचारकी जरूरत होती है। वह समय है जब उसका दमा उभरता है। सांस लेना, सोना, किसी तरह आराम पाना कठिन हो जाता है। ऐसे समय रोगीको पैरोका गरम नहान देकर उसका कण्ठ तुरंत कम किया जा सकता है।

यही कार्य छातीकी गीली पट्टी भी करती है। हां, इसके लगानेके बाद पांच-सात मिनटतक दमा कुछ बढ़ता-सा दिखाई देता है पर फिर घटने लगता है। यदि यह पट्टी नित्य दिनमें दो-तीन बजे एक घंटेके लिए या रातको सोते समय लगा ली जाय तो लाभ शीघ्रतासे होता है।

दमेकी चिकित्सा जीवन-शक्तिको बढ़ाना, स्वास्थ्यको उन्नत बनाना है। इसके लिए धूप, वायु, जलके उचित उपयोगपर ध्यान रखना चाहिए और उचित आराम करनेके साथ मनमें स्वास्थ्यदायक विचारोंको ही स्थान देना चाहिए।

यह चिकित्सा-क्रम जहां दमेके लिए उपयोगी है वहां यह नयी या पुरानी, सूखी खासी और बड़े हुए टोंसिलमें भी समान रूपसे लाभकारक है।

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

गला बँठना

मेरा गला अक्सर बँठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें धोनी और घी मिलाकर पीता हूँ फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे ?

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बँठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुँचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा साहूद मिलाकर पीएं और गलेके चारो ओर दिनमें एक-दो बार आध घंटेके लिए दो-तीन तह ठंडे पानीसे मिर्गोमा एवं हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताह तक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-बिकार

रोज ही मैं देखता हूँ कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घों-घोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बँठा आदमी आसानीसे सुन सकता है। मुझे बड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें।

भोजनका आवा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब पुमाशय एवं आंतोमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

गला बँठना

मेरा गला अक्सर बँठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूँ फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे ?

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बँठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुंचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा जल मिलाकर पीएं और गलेके चारों ओर दिनमें एक-दो बार आघ घटेके लिए दो-तीन तह ठंडे पानीसे भिगोया एंथ हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताह तक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूँ कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घों-घोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बँठा आदमी आसानी-से सुन सकता है। मुझे थड़ा बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरीका बतावें।

भोजनका आधा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब यह है कि आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर'

गला बँठना

मेरा गला अक्सर बँठता है। उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूँ फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता। इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिए ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बताने की कृपा करेंगे ?

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बँठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुँचाता है। अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है। आप सबेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा शहद मिलाकर पीएं और गलेके चारों ओर दिनमें एक-दो बार आघ घंटेके लिए बो-तीन तह ठंडे पानीसे भिगोया एवं हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें। भोजनमें एक सप्ताह तक केवल रोटी, सब्जी, फल लें। इस विधिसे लाभ होना चाहिए।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूँ कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें धों-धोंकी आवाज होने लगती है। इस आवाजको मेरे बगलमें बँठा आवमी आसानीसे सुन सकता है। मुझे क्या बुरा लगता है। आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतायें।

भोजनका आया पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब यह है कि आमाशय एवं आंतोंमें वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत

१ समय-समयपर मुझसे पूछे गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तर सहित—लेखक

तरहकी चीजे एक साथ खा लेनेसे अथवा भोजनके ठीक तरह न पचनेके कारण, उसमें सड़न उत्पन्न होनेके कारण होती है और सड़न अवसर उन्हें ही होती है जो भोजनको जल्दी-जल्दी बिना चबाए ही पेटमें डाल लेते हैं।

सादा भोजन करने एवं उसे खूब चबा-चबाकर खानेसे आपको लाभ होना चाहिए। मिठाई, खटाई, दाल, कढ़ी, रोटी-मात एक ही भोजन-में रखकर आप इस कष्टसे नहीं बच सकते। जहातक बन सके खाद्यो-को उनकी प्राकृतिक अवस्थामें खायें। सबेरे केवल फलोंका नाश्ता करें और दोपहर और शामको भोजनमें सब्जियां अधिक रखनेका ध्यान रखें।

भोजनके आप घटे पहले एक प्याला गरम पानी पीना भी लाभदायक रहेगा। पेटकी कसरतें एवं टहलना पाचनशक्तिको दुरुस्त करेगा जिससे लाभमें स्थायित्व आयेगा।

कमरका दर्द

मेरी कमरमें कभी-कभी दर्द हो जाता है। यह क्यों होता है? कैसे जायगा?

कमरमें दर्द कई कारणोंसे होता है और उन कारणोंके हटा देनेसे कमरका दर्द स्वयं चला जाता है। साधारणतया कमरमें दर्द कमरमें खून इकट्ठा हो जानेसे होता है। इसके लिए कुछ देरतक गरम पानीसे दर्दकी जगहको सेंकना और फिर थोड़ी मालिश करना काफी है। गठियाके फसाद या गलत तरीकेसे बैठनेसे भी कमरमें दर्द हो जाता है। यदि ये कारण हों तो उन्हें दूर करना चाहिए। कब्ज भी अक्सर कमरमें दर्द पैदा कर देता है और स्त्रियोंमें गर्भाशय अथवा मासिककी गड़बड़ीके कारण भी यह कष्ट पैदा हो जाता है।

कानमें आवाज

मेरे कानमें हमेशा कुछ आवाज-सी होती रहती है, ऐसा क्यों है?

इस कष्टके अनेक कारण हो सकते हैं पर प्रधान कारण है पुराना जुकाम, रक्तचापका बढ़ाव और कुर्नैकका उपयोग।

बाल गिरना

मेरी उम्र केवल २२ वर्षकी है, पर मेरे बाल काफी पक (सफेद) हो गये हैं और कुछ कमजोर भी हैं। भटपट बाल जड़से टूटकर दूर हो जाते हैं—काले-सफेद दोनों। यह मस्तिष्ककी निर्बलताके कारण है या इसका कोई अन्य कारण है? मैं प्रायः बीमार रहता हूँ और बहुत कमजोर भी हूँ।

बालोंके पकनेका अर्थ है कि शरीरमें बुढ़ापेकी अवस्था पैदा हो गई है अर्थात् शरीरमें रक्तका संचालन धीमा पड़ गया है और पाचनकी क्रिया खराब है जिसकी वजहसे वह बालोंके योग्य सामान पूरा-पूरा नहीं ले पाती। आप अपनी कमजोरी दूर करें, बार-बार बीमार पड़नेकी आदत छोड़ें। इसमें कसरत, स्वास्थ्यकर भोजन, शुद्ध वायु एवं प्रातःकालिक धूपका सेवन आपके मददगार हो सकते हैं। दस मिनट रोज सिरकी मालिश करें। सिरको ज्यादातर खुला रखें, बालोंको आंवले या खट्टे दही या नींबूके रससे साफ करते रहें। बालोंकी कमजोरी जायगी और धीरे-धीरे सफेद बाल जाकर काले बाल आ जायगे।

बदरंग आँखें

मेरी आँखोंके सफेद भाग उतने सफेद नहीं रहते जितने चाहिये, वे मैले रहते हैं जिससे आँखें सुंदर नहीं लगतीं। उन्हें सफेद बनानेकी कोई रीति बताइये?

यह सफेदी सबसे शरीरके बर्णकी तरह एक गहराईकी नहीं होती पर सिगरेट, बीड़ीके उपयोगसे, यकृत (लीवर) के ठीक काम न करनेकी वजहसे, रक्ताल्पता एवं पीलिया आदि रोगका इस सफेदीपर विशेष प्रभाव पड़ता है और वह मैली और बदरंग हो जाती है। उसे स्वभाविक दशामें लानेके लिए नसेकी आदतका त्याग और यदि इनमेंसे कोई रोग हो तो उसे दूर करना चाहिए।

पेशाबके साथ सफेदी

मुझे पेशाबके शुरूमें अक्सर गंदला चूना-सा पेशाब आता है, जो पत्थरपर जमकर सफेद दिखाई-देता है। यह रोग क्या है और इसके कारण और निवारणका उपाय क्या है?

पेशाबके साथ मिली हुई जो चूनेकी-सी चीज आती है उसे फासफेट कहते हैं। इसका कारण केवल भोजनकी गड़बड़ी और उसका ठीक तरह न पचना है। यह सफेदी एक-दो दिनोंके फलाहार या उपवासके बाद अक्सर साफ हो जाती है। इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए भोजन हल्का रखना चाहिए। कुछ दिनों दालका उपयोग बंदकर फल-तरकारियां अधिक खानी चाहिए और मित्य कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए।

सर्दीमें तेलकी मालिश

सर्दी लग जानेपर सरसोंका तेल गरम करके पैरोंके तलवेपर मलनेके रिवाजको आप कैसा समझते हैं? क्या इससे सर्दी जानेमें मदद मिलती है?

हां, यह रिवाज बहुत अच्छा है। शरीरसे पसीना निकलनेमें इससे सहायता मिलती है। यदि सर्दी लगते ही किसी प्रकार शरीरसे पसीना निकाला जा सके तो सर्दी जल्द जाती है।

कमजोर आंखें और चश्मा

मेरी उम्र सोलह सालकी है, पर अभीसे मेरी आंखें कमजोर हो गई हैं। कुछ अधिक पढ़नेसे आंखोंपर बहुत अधिक जोर पड़ता है। आंखोंकी ज्योति बढ़ानेका कोई उपाय बताकर मेरे धन्यवादके पात्र बनें। क्या इस उम्रमें चश्मा लगाना हानिकर है?

साधारण नियम है कि शक्तिके अनुसार ही काम करना चाहिए। घलते-चलते पैर थक जाते हैं तो आप रुक जाते हैं, बैठकर आराम करते हैं फिर आंखोंके साथ ही इतनी निंद्यता क्यों? थक जानेपर भी उनगे

काम लेते ही रहे? दूसरा बीस मील चलता है तो आप भी बीस मील चलें, शक्ति हो या न हो? तैयारी हुए वगैर ज़ोर-जबरदस्तीसे काम नहीं हो सकता।

चश्मा हर उम्रमें लगाना अस्वाभाविक है, पर जिस प्रकार बुढ़ापेमें लकड़ीके सहारे चलने लगना अस्वाभाविक नहीं समझा जाता उसी प्रकार ज्यादा उम्र हो जानेपर चश्मा लगाना भी।

गंदी आंखें

मेरी दोनों आंखोंमें थोड़ा-थोड़ा कीचड़ धराबर आता रहता है। मैं इसे साफ करती हूँ और दो घंटेके अंदर आंखें कीचड़से भर जाती हैं। यह क्या हो धर्योति है। आंखों में और कोई दोष नहीं है।

चावल, गेहूँ, मक्का, याजरा अर्थात् सभी अन्न कफकारक हैं और आंसका कीचड़ भी कफका ही एक रूप है। सभी हरे शाक और फल-तरकारियाँ कफनिवारक हैं अर्थात् ये कफ नहीं बनाते और शरीरमें इकट्ठे कफको साफ करते हैं। भोजनमें अन्नकी मात्रा कम कर दें, बन सकें तो आधेसे भी कम। और मौसमी फल-तरकारियोंसे वह कमी पूरी करनी चाहिए। संभवतः इससे आंखें साफ रहने लगेंगी।

श्रम भी कफनाशक है। कुछ टहले, घूमें, कोई कसरत करें और चक्की चलाने लायक हों तो सेर-दो-सेर अनाज रोज पीसें। यह श्रम भी आपके रोग-निवारणमें सहायक होगा।

आंखोंको ठंडे पानीसे बार-बार धोना भी चाहिए।

विकृत त्वचा

जाड़ेके दिनोंमें मेरे सारे शरीरपर काली-काली पपड़ी-सी पड़ जाती है, त्वचा जहाँ-तहाँ फट जाती है, पर गर्मी आते ही पपड़ी पड़ना बंद हो जाता है और त्वचाका फटना भी।

जाड़ेमें गर्मीकी अपेक्षा पसीना कम निकलनेके कारण शरीरसे मल कम निकलता है, अतः वह त्वचाके निकट इकट्ठा होकर उसे विकृत करता

रहता है। यदि आप ठीक कमरत करें कि शरीरसे पसीना अच्छी तरह निकलता रहे, कब्ज न रहने दें और मौसमी फल एवं तरकारियोंका ज्यादा प्रयोग करें कि रक्त शुद्ध रहे तो जाड़ेमें आपको यह तकलीफ नहीं होगी।

पेशाबसे सुस्ती और कमजोरी

मुझे हर बार पेशाब करनेके बाद सुस्ती, कमजोरी और बहुत लूझकी मालूम होती है, इसका क्या कारण है और इसे कैसे दूर किया जाय ?

ये सब लक्षण मधुमेह रोगके हैं और भी कई रोगोंमें ऐसे लक्षण हो सकते हैं। ठीक जानकारीके लिए पेशाबकी जांच करानी चाहिए। मधुमेह रोग पाचनकी गड़बड़ीसे पैदा होता है। पाचन मुघरनेपर यह रोग चला जाता है।

चौभड़के गड़ढे

मेरी चौभड़में गड़ढे पड़ गये हैं। डाक्टर इन्हें पारेसे बने एक मिश्रणसे भरनेको कहते हैं। आपकी इस संबंधमें क्या राय है ?

चौभड़के गड़ढे सोने, चांदी या सिमेंटसे भराने ठीक हैं। ये धातु शरीरमें पहुंचकर उतना नुकसान पहुंचानेमें समर्थ नहीं हो सकते जितना पारेका मिश्रण। सोना बहुत कम घिसता है, वह इस कार्यके लिए सर्वोत्तम है। पर आप कम खर्चमें काम चलाना चाहें तो चांदी या सिमेंट ठीक रहेंगे।

भानसिक दुर्बलता

मेरी आयु करीब अड़तालीस वर्षकी है। जब मैं पूजा-भाटमें मस्तक-पर चंदन लगाता हूं तो मस्तकका मांस दूसरे दिन फटने लगता है। चंदन घिसनेके बाद जिस अंगुलीसे चंदन देवतापर चढ़ाता हूं उस अंगुलीमें कुछ दिन बाद जलन पैदा हो जाती है। मुझे यह कष्ट आठ वर्षसे है। मुझे अब तो चंदन लगाना ही छोड़ना पड़ा है। मेरी यह बीमारी क्या है और क्यों हुई ?

यह रोग केवल मानसिक है। कोई भी अच्छा मानसोपचारक आपसे बातचीत करके इसका कारण निकाल सकता है। चंदन घिसते वक्त भी तो हाथमें लगता ही होगा, उससे जलन क्यों नहीं होती? आप एक दिन अपने किमी पूरे अंगमें चंदन लगाकर देखें। यदि जलन न हो तो आप स्वयं मेरे कथनोंकी सत्यता समझ सकेंगे।

कई लोगोंकी किसी कारणवश किसी खाद्यपरसे रुचि उड़ जाती है वैसी ही बात अपने लिए समझिए।

बालोंमें जुयें

मेरी बहनके बालोंमें जुयें (लोस) पड़ गई हैं। मैं सभी प्रयत्न करके हार गया पर वे निकलनेका नाम नहीं लेतीं। हर प्रकारकी प्रचलित दवा साबुन, तैल आजमा चुका पर सफलता नहीं मिली। कई आयुर्वेदिक, औषधियां भी काममें लाई गई, पर जुयें जहाँ-की-तहाँ हैं।

जुयें इसीलिए हैं कि उन्हें आपकी बहनके सिरसे भोजन मिलता जा रहा है, वह भोजन है शरीरकी गंदगी। सिरकी गंदगी तो आप साबुन-से साफ कर देते होंगे पर शरीरकी गंदगी दूर करनेकी आपने कभी परवा नहीं की। आप कृपाकर अपनी बहनको एक सप्ताहतक केवल फल-तरकारी खानेको दें और आगे भी कुछ दिनतक उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी अधिकता रखें। इससे उनके रक्तकी गंदगी निकल जायगी और रक्त शुद्ध हो जायगा फिर जुयें अपने आप गायब हो जायगे।

सिर साफ करनेके लिए आंवला, खट्टा दही या हल्का नुना हुआ कोई हरा नीबू काममें लाना अच्छा है।

ऊँचाई बढ़ानेके लिए

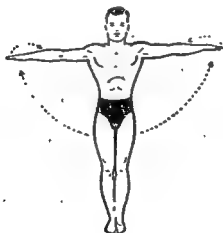
मैं चौहद वर्षका ब्रह्मचारी हूँ, पर मेरी ऊँचाई केवल चार फुट तीन इंच है। मैं बहुत छोटा-सा लगता हूँ। कृपया ऊँचाई बढ़ानेका कोई उपाय बतावें?

आपकी ऊँचाई आपके उम्रके लिहाजसे कम जरूर है पर ऊँचाई

लगभग चौबीस वर्षकी उम्रतक बढ़ती रहती है। अतः आप अभीसे प्रयत्नशील रहे तो बीस वर्षके होनेतक आप काफी लंबे हो जायेंगे। बराबर घूपका सेवन करें और भोजनमें कच्चे दूध, फल और तरकारियोंको अधिक स्थान दें। इससे शरीरकी अस्थियोंको वह पोषण प्राप्त होगा जिससे वे बढ़ती हैं।

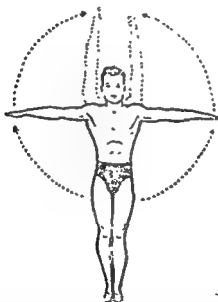
ऊँचाई बढ़ानेके लिए यह आवश्यक है कि हमारा अस्थियोंका ढाँचा लचीला रहे। इसके लिए नित्य खेल-कूदमें शामिल होना चाहिए और कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए। नीचेकी कसरतें विशेष उपयोगी सिद्ध हुई हैं। इन कसरतोंसे ऊँचाई तो बढ़ती ही है यो भी नित्य की जायें तो स्वास्थ्य उन्नत होता है, बड़ा हुआ पेट स्वामाविक अवस्थामें आता है और स्वास्थ्य कायम रहता तथा शरीर सुडौल बना रहता है।

श्वासोच्छ्वाससंबंधी व्यायाम (१) खुले बरामदेमें या छतपर सीधे



खड़े हो जायें। दोनों हाथ बगलमें लटकते रहें और सीधे रहें। अब नाकसे सांस अंदर ले जाते हुए दोनों हाथ बगलसे धीरे-धीरे ऊपर उठावें कि वे कंधोंकी सीधमें आ जाय। हाथ तने रहे और कुहनियोसे मुड़ने न पायें इसका खयाल रखे। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरकर हाथोंको जहातक बन सके पीछे ले जाय। अब सिर थोड़ा पीछे झुका दें और फेफड़ोंमें थोड़ी हवा और भर लें। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरें और धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायें।

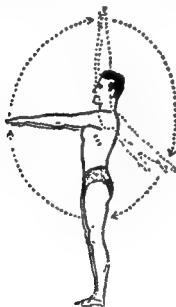
(२) व्यायाम नं० १ की स्थितिमें खड़े होकर श्वास भीतर खींचते हुए दोनों हाथ बगलमें ऊपर उठाते हुए कंधोंकी सीधमें ले आयें। इस



समयतक श्वास इतनी ही भीतर ले कि फेफड़े हवासे आधे भर जायें। कुछ क्षण ठहरें और तब हाथोंको धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए सिरके ऊपर ले जायें, साथ ही पैरोंको भी धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पंजोपर खड़े हो

जायं तथा श्वास भीतर सींचकर फेफड़ोंको हवासे पूरा भर लें। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरें और धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायें।

(३) व्यायाम नं० १ की स्थितिमें खड़े होकर दोनों हाथोंको सामने-की तरफ ऊंचे उठाते हुए कंधोंकी सीचमें ले जायें। इस समयतक श्वास भीतर सींचते हुए फेफड़ोंका एक तिहाई भाग हवासे भर लें। कुछ क्षण ठहरकर



तने हुए हाथोंको ऊपर उठाते हुए सिरके ऊपरकी ओर ले जायें। इस समय-तक फेफड़े हवासे दो तिहाई भर जायेंगे। अब हाथोंको पीछे झुकाते हुए कंधोंकी ऊंचाईसे कुछ नीचेतक ले जायें और फेफड़ोंको हवासे पूरा भर लें। इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरें और श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए पूर्व स्थितिमें आ जायें।

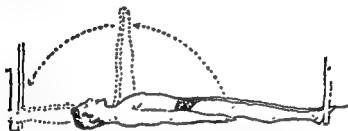
गर्दन और रीढ़संबंधी व्यायाम (१) आरामसे सीधे सटे हो जायं, सिर सीधा रहे और कंधे थोड़ा पीछे झुके हुए। दोनों हाथोंकी अंगुलियोंको मजबूतीमें फंसाकर दोनों हथेलियोंको सिरके पिछले भागपर जमा दें। गर्दन कड़ी करलें और दोनों हाथोंमें सिरको बलपूर्वक धीरे-धीरे नीचेकी ओर इतना झुकायें कि ठुड्डी छातीसे जा लगे।



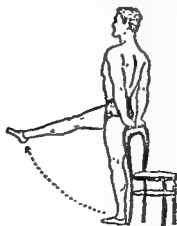
इस स्थितिमें कुछ क्षण ठहरकर सिरको पीछेकी ओर, धीरे-धीरे जहाँतक संभव हो ले जायं। इस समय हाथोंका दबाव सिरके दबावसे कम रहेगा।

रीढ़को बढ़ाने और कमरको मजबूत बनानेवाला व्यायाम— जमीनपर पीठके बल लेट जायं। सारे शरीरकी मांसपेशियां ढीली कर दें। दोनों हाथ बगलमें रखें। अब कमर, नितम्ब और कंधोंको फैलानेका प्रयत्न करें। पैरके पंजोंको सामने नीचेकी ओर तानें, सिर व कंधोंको ऊपरकी ओर खींचें और छातीको इतना फैलायें कि वह धनुषाकार हो जाय। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर साधारण स्थितिमें आ जायं। कुछ क्षण आराम करें और इसे फिर दोहरायें। लेकिन इस बार हाथोंको

सिरके पीछे जमीनपर रखें। पैरोंके पंजोंको किसी चीजसे दबा लें और दोनों हाथोंसे किसी चीजको पकड़कर, सारे शरीरको सींचकर लंबा करनेका प्रयत्न करें। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर पूर्व स्थितिमें आ जाय।



कमर और पैरोंके लिये व्यायाम—किसी कुर्सीकी पीठसे पीठ लगाकर सीधे खड़े हो जाय। दोनों हाथोंसे कुर्सीको मजबूतीसे पकड़ लें।



इस तरह कुर्सीका सहारा लेकर अपना दाहिना पैर कमरसे धीरे-धीरे जितना बन सके ऊपर उठावें। इस बातका ख्याल रखें कि पैर घुटनेसे मुड़ने न पायें और पंजा तना रहे। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर पैर

धीरे-धीरे नीचे ले आये। अब यही क्रिया बायें पैरसे करें। पैरको धीरे-धीरे अधिक ऊंचा उठाये। थोड़े अभ्यासके बाद पैर कमरकी सीधमे आने लगेगा।

हाथ, पैर और घट्टकेलिये ध्यायाम — कमरकी छतमें कोई चीज लटका दें। अब शरीर तानकर, दोनों हाथ फैलाकर और सिरको थोड़ा पीछे झुकाकर उसे छूनेका प्रयत्न करते हुए ऊपरकी ओर कूदें। कूदते समय इस बातका ख्याल रखें कि पैर कट्टे रहें और पीठ तनी हुई।

प्रत्येक फसरतको आनंदके साथ विश्वासपूर्वक कई बार दोहराइये।



फाइलेरिया और अंडकोष

फाइलेरिया और बड़े अंडकोषका इलाज क्या है? ये दोनों ही रोग

गया और पटनाकी ओर अधिक होते हैं। फाइलेरियामें हाथ और पांव दोनों फूल जाते हैं और काफी दवा करनेपर भी नहीं जाते।

सभी रोग एक हैं और उनका कारण है—गलत रहन-सहन। और सब रोगोंकी चिकित्सा एक है—प्राकृतिक जीवनको अपनाना। शरीरगत रोग वह चाहे कोई भी क्यों न हो रहन-सहनकी गलतियोंको सुधारनेसे जाता है। ठीक जीवन व्यतीत करने लगकर इन रोगोंसे बचे रहा जा सकता है एवं यदि हो गए हो तो उनसे मुक्ति पाई जा सकती है।

इन दोनों रोगोंके रोगियोंकी मुख्य गलती होती है—भोजनमें कनरहित चावलोंका अधिक प्रयोग। प्रायः उनके भोजनमें ६० प्रतिशत केवल चावल ही होता है। और यह कनरहित चावल प्राकृतिक लवणों एवं विटामिनोसे विहीन होते हैं अतः इनसे उत्पन्न विजातीय द्रव्य इन रोगोंके रूपमें शरीरमें स्थान पाता है। ऐसे रोगीके भोजनमें चाहिए केवल फल-तरकारियां एवं थोड़ा अन्न—पहलेसे लगभग २५ प्रतिशत। और साथमें मिट्टी, पानी, घूपका उचित उपयोग हो तो ये रोग जाने चाहिए।

रक्तचापमें भोजन

क्या रक्तचापके आधिक्य और रक्तचापकी कमीके रोगियोंके भोजनमें कुछ अंतर होना चाहिए? मेरे एक मित्रका कहना है कि दोनोंका भोजन एक ही होना चाहिए।

रक्तचापका कम होना या अधिक होना दोनों ही शरीरकी विकृतिके लक्षण हैं। भोजन-सुधार या जिन प्राकृतिक उपामोंसे रक्तचाप घटेगा उन्हींसे कम हो तो बढ़ेगा भी। अतः आपके मित्रका कहना सर्वथा उचित है।

वायुविकार क्यों?

पेटमें वायु क्यों पैदा होती है?

कब्ज, पानी कम पीना और कोई भी भोजन जो न पचे वामु उत्पन्न करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़

प्राकृतिक चिकित्सा क्या सरजरीमें कामयाब नहीं है? चीर-फाड़के विषयमें उसको क्या राय है? यदि वह चीर-फाड़के पक्षमें नहीं है तो एक उठा हुआ बड़ा फोड़ा कैसे अच्छा हो सकता है?

प्राकृतिक चिकित्सामें बहुधा चीर-फाड़की जरूरत नहीं होती। अक्सर चीर-फाड़ करानेके बाद उससे लाभ न होनेपर लोग प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते हैं और रोगमुक्त होते हैं। बड़ा-से-बड़ा फोड़ा भी तो अपने आपसे फूटता है और सूखता है। थोड़ेसे अमीर ही हैं जिनके फोड़ेको चाकू नसीब होता है नहीं तो गांवोंमें रहनेवाले और शहरके रहनेवाले गरीबोंके फोड़े आप ही फूटते और ठीक होते हैं। यदि आप प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका ध्यान रखें कि "प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, हमें रोगमुक्त करनेका शक्ति हमारे दारीरमें मौजूद है" तो फिर फोड़ेके लिए चीरेकी अनुपयोगिता आपकी समझमें तुरंत आ जायगी।

टासिल, अपेंडिसाइटिस आदि अनेक रोगोंमें, जो स्वयं जा सकते हैं, डाक्टर अक्सर घनके स्त्रोमसे चीरा लगाते हैं। ये सभी रोग अनुचित खान-पान एवं रहन-सहनको स्वाभाविक बनाते ही धीघ्रतासे स्वयं चले जाते हैं।

विटामिन बी०

विटामिन बी० गोलीयोंकी शक्लमें लेनेमें कोई मुकसान तो नहीं है? यह किन-किन खाद्योंमें प्रचुरतासे मिलता है?

विटामिनोंको गोलीकी शक्लमें लेना अब सर्वथा निरापद नहीं समझा जाता और वह महंगा सौदा तो है ही।

विटामिन बी० सभी हरी तरकारियोंमें विशेषकर चौराई, मेथी, गाजर, टमाटर, जामुन, अमरुद आदि फलोंमें, कुम्हड़ा, फूलगोभी, किश-मिर्च, मूंगफली, गेहूं और दालोंमें और गायके दूधमें मिलता है। इन खाद्योंमेंसे जो जिस वक्त मिले, उपयोग करें। फिर विटामिन बी० की आपको कमी कमी नहीं होगी और यदि कमी चली आ रही होगी तो वह पूरी हो जायगी।

बच्चोंमें कांच निकलना

बच्चोंको अक्सर कांच निकल आती है। इसका कारण और चिकित्सा लिखनेकी कृपा करें।

अक्सर बच्चोंके शौचके समयका स्याल नहीं रखा जाता और न उन्हें यथेष्ट पानी पिलानेका। अतः मल सूख जाता है और जब वे शौचके लिए जोर लगाते हैं तब कांच निकल आती है। जिन बच्चोंको कांच निकलती है उन्हें समयपर दो बार शौच जानेकी याद दिलानी चाहिए और दिनमें पांच-छ बार पानी जरूर पिलाना चाहिए और उन्हें सानेको चावल, आलू, दही, केला-सी धारक चीजें न देकर चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरे शाक और दूध-सी रचक चीजें देनी चाहिए। धीरे-धीरे कांच निकलना स्वयं बंद हो जायगा।

यदि गुदास्थानपर ठंडे पानीसे मिगी थोड़ी-सी मिट्टी आटे-सी गूथकर आध-आध घंटेके लिए दिनमें दो-तीन बार बांधी जा सके तो लाभ शीघ्र होगा।

सवेंरेकी सुस्ती

मेरे छोटे भाईको सवेंरे उठनेके बाद बड़ी सुस्ती जान पड़ती है, जोर-जोरसे डकार भी आती है। ये किस रोगके लक्षण हैं और इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है।

आपके भाईके इस कष्टका एक ही कारण है, वह है अपच। उन्हे पूर्ण शाकाहारी एवं सादा भोजन—रोटी-सब्जी, फल, मठा—करना चाहिए। मिठाई और तली हुई चीजोंका प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। सप्ताहमें दो बार वे पेटकी घुलाई भी करें। इसके लिए सेर-डेढ़ सेर गुनगुने गर्म पानीमें एक-डेढ़ तोला नमक मिलाकर सवेंरे शौच हो आनेके बाद एक साथ ही पी जायें और फिर तुरंत के करके निकाल दें। यदि वे आरंभमें तीन-चार दिन केवल फलाहार करें तो उन्हें लाभ और भी शीघ्र होगा। फलाहार करते समय नित्य सवेंरे एनिमा लेना आवश्यक है।

फुंसियाँ

मेरे शरीरमें और मेरी लड़कीके शरीरमें छोटी-छोटी दो-तीन फुंसियाँ निकलती हैं। मेरी तो ज्यादा नहीं बढ़तीं केवल जरा-सा कष्ट देकर खत्म हो जाती हैं। पर लड़कीको बहुत कष्ट देती हैं। काफी बढ़कर रात-सात दिनों बाद खत्म होती हैं। मुझे इसी साल हुई हैं पर लड़कीको एक साल होती हैं। ज्यादातर मेरे हाथमें होती हैं पर अब एक-दो पेटपर भी हुई हैं, मुंहपर नहीं होतीं। लड़कीके पेट और पीठपर होती हैं। इसके बलावा मेरे पास एक धुपक भगवानदास रहता है जिसकी बच्ची चार रातें महीनेकी है। उसके हाथ-पैरमें छोटी-छोटी संकड़ों फुंसियाँ होती हैं। बच्चीके छात्र खजानेपर फूटकर बहकर बड़ जाती हैं। बच्ची माँका दूध पीती है। क्या किया जाय ?

आपके, लड़कीके और श्रीमगवानदासजीकी बच्चीके फोड़े-फुंसियोंका रूप अलग-अलग अवश्य होता है पर सबके बारेमें कारण एक ही है। शरीरमें गंदगी इकट्ठा हो गई है जिसे माफ कर डालना चाहिए। इसके लिए आप लोग और भगवानदासजीकी पत्नी तीन दिन केवल फल खाकर रहें। भूखके अनुसार तीन-चार बारमें केवल एक ही प्रकारका फल खायें। रोज एनिमा भी लें। चौथे दिन सबेरे शौच आदिके बाद जितना तेज गरम पानी पिया जा सके उतने तेज आध सेर गरम पानीमें दो तोला नींबूका रस निचोड़कर पियें। इसके एक घंटे बाद तरकारियोंका पाव-डेढ़-पाव सूप, दोपहरको पकी उबली तरकारियाँ जिनमें नमकके सिवाय और कोई मसाला न हो। तीन बजे किसी फलका रस या डामका पानी और फिर शामको दो-तीन तरहके फल लें, जिसके साथ एक छटाक किश-मिश या मुनक्का या अजीर भी हो। एक सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर दोपहरको तरकारियोंके साथ थोड़ी रोटी लें और शामको फलोंके साथ पाव-डेढ़-पाव गायका कच्चा दूध। यह भोजन बराबर चल सकता है।—पर चाहें तो चार सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर शामको भी फल-दूधके बदले रोटी-सब्जी ले सकते हैं और सबेरे तरकारियोंके सूपके बजाय फल-

दूध। यदि आप लोग सफाईका यह चार सप्ताहका प्रोग्राम चला लें तो फुंभी-फोडा ही होना बंद न हो जायगा, खूबियां निसर जायगी तथा चेहरे-पर तेज छा जायगा।

वजन कैसे बढ़ायें ?

मैं करीब डेढ़ वर्षसे अपना वजन बढ़ानेके पीछे परेशान हूँ। बहुत चाहता हूँ कि मेरे हड्डोले शरीरपर कुछ मांस आ जाय। कई बंधोंकी दवा भी खाई, पर सब बेकार। आप ही कोई वजन बढ़ानेकी कारगर विधि बताइये।

हमारे युवकोंका वजन अक्सर कम रहता है, वे वजन बढ़ानेके पीछे परेशान भी रहते हैं। अनेको मेरे पास भी आए हैं। जिस सरल विधिसे मैंने उन्हें लाभ पहुँचाया है वह यह है कि दो-तीन दिनतक केवल फल खाकर रहना चाहिए। फलोंके साथ दिनभरमे एक-डेढ़ छटांक चोकर भी खानी चाहिए, अन्यथा कब्ज हो सकता है। यह चोकर फलोंमें मिलाकर या फलोंके रसमें डालकर या पपीते-से फलोंके गूदेके साथ हल करके तथा और भी अनेक विधियोंसे खाई जा सकती है। इस फलाहारसे भूख अधिक लगेगी और पाचन-शक्ति भी बढ़ेगी तथा कब्ज घटा जायगा। फलाहारके बाद अक्सर लोगोका भोजन सबाया हो जाता है, किसी-किसी-का तो ड्योढ़ा भी। जो अधिक नहीं खा पाते उनका भी वजन उतना ही बढ़ता है, क्योंकि फलाहारके कारण भोजनका अभिशोषण अच्छा होने लगता है, अर्थात् आमाशय किए गए भोजनका अधिक रस बना पाता है। जिनका भोजन ड्योढ़ा हो गया है उनका वजन तो तीन पौंड-तक प्रति सप्ताह बढ़ा है।

श्वेतसार अर्थात् आटा, चावल; भीठा अर्थात् शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर; चिकनाई अर्थात् मक्खन, घी, तेल वजन बढ़ाने-वाले खाद्य पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ हैं; क्योंकि ये आसानीसे पच जाते हैं। आरम्भके कुछ दिनोंमे चिकनाईकी बनिस्वत श्वेतसार अधिक वजन बढ़ाता है। यदि एक छटांक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो वजन एक ही छटांक

बढ़ेगा, पर यदि एक छटाक श्वेतसार या मीठा अधिक खाया जायगा तो वजन चार छटांक बढ़ेगा। अधिक खानेके अर्थको यहा समझ लेना चाहिए। अधिक खाना अर्थात् उतनेसे अधिक खाना जितने भोजनसे वजन न घटे, टिका रह सके। वजन बढ़ानेके इच्छुकको मांसका सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। और फल, चावल, आटा, ताजी तरकारिया, पके केले, मेवे, मक्खन, घी, तेल, दूध आदिमेंसे अपना भोजन चुनना चाहिए। अकुरित गेहूं व दलिया विशेष लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह अंकुरित गेहूंको पीसकर दूधमें या सादा ही बनाया जा सकता है।

वजन बढ़ानेके लिए सवेरे उठते ही और रातको सोते समय भोजनके घंटे-दो-घंटे बाद या पहले काफी पानी पीना चाहिए। इसके अलावा खुली हवामें रहना और हवादार जगहमें सोना चाहिए। प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास, हल्की कसरतें और टहलना भी वजन बढ़ानेमें लाभदायक सिद्ध हुआ है। प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास तो उनका वजन भी बढ़ानेमें समर्थ हुआ है जिनका और किसी रीतिसे नहीं बढ़ पाता।

उपर्युक्त विधिसे भहीनेमें आसानीसे दो-तीन पौंड वजन बढ़ जायगा।

ज्वरमें भोजन

ज्वरके रोगीको खानेके लिये क्या दिया जा सकता है?

ज्वर आनेपर पहले तीन-चार दिनतक केवल जल या ताजे फलोंका रस पानी मिलाकर देना चाहिए। अक्सर लोग ज्वर आनेपर दूध देते हैं, यह बहुत बुरा है। मियादी बुखारमें दूधसे अधिक हानिकारक भोजन शायद ही दूसरा दिया जा सके। बुखारमें जो लोगोंको दस्त आने लगते हैं अथवा जीभ साफ नहीं होती उसका कारण दूध ही है। दूधसे तो, पतला मट्ठा देना ज्यादा ठीक होगा।

तीन-चार दिन बाद रसीले फल भी दिये जा सकते हैं। अन्नका

व्यवहार ज्वर उतरनेपर हो करना चाहिए। यदि अन्न किसी रूपमें दिया जा सकता है तो वह अंकुरित गेहूंका शोरवा है। अंकुरित गेहूंको कुचलकर पानीके साथ बटलीमें डालकर आगपर चढ़ा देना चाहिए और फिर पक जानेपर उतारकर छान लेना चाहिए—यह रसा दे सकते हैं। ज्वर उतरनेपर रोगीको पहले फल-दूधपर लाना चाहिए, तब फिर घीरे-धीरे साधारण हल्के भोजनपर।

दाढ़ीमें फुंसियां

कुछ दिनोंसे मुझे अपनी दाढ़ीमें बराबर खाज मालूम होती थी, पर इधर मैंने एक दिन अपरिचित नाईसे हुजामत बनवाई। तबसे सारी दाढ़ी ही फली हुई है। फुंसियां होती हैं, उनमें मवाद भरता है और वे और भी फैल जाती हैं।

दाढ़ी अच्छी तरह साफ न होनेसे भी खाज आती है और दाढ़ी बनाते वक्त खूटी उखड़ जानेसे अक्सर फुंसियां हो जाती हैं, अतः यह रोग न हो उसके लिए हमेशा सफाईका और अस्तुरा अच्छा रखनेका खयाल रखना चाहिए। आप सोते वक्त दाढ़ीपर ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बांधकर सोइए और दिनमें दो बार सारी दाढ़ीको गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे सेकिए भी। गरम पानीसे सेकते वक्त बीच-बीचमें दाढ़ीको ठंडे पानीसे धोते जाइए। इससे रक्तका संचालन अधिक होगा और घाव जल्द भरेंगे। प्रातः काल आठ बजेके करीब खुले बदन धूपमें भी पंद्रह-बीस मिनटतक बैठिए। यदि लाम बहुत जल्द चाहते हो तो तीन-चार दिनतक केवल फल खाकर रहिए। फलाहारके दिनोंमें नित्य एनिमा लीजिए।

दुःस्वप्न

मुझे रातको अक्सर बड़े भयानक स्वप्न आते हैं। गला छूटता जाता है और मैं अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाता। स्वप्न देखते-देखते मेरी जब नाद टूटती है तो मैं देखता हूं कि जाड़ेके दिनोंमें भी पसीना छूटता है। गर्मीके दिनोंमें जब मैं सोता था तब भी स्वप्न आ जाते थे। मैं दुबला

हूँ जा रहा हूँ। डाक्टर, घंटा इसकी कोई दवा नहीं बता पाते। पुराने स्थानके लोग भूत-प्रेतका संदेह करते हैं, पर मैं आर्मसमाजी हूँ, भूत-प्रेतमें मेरा विश्वास नहीं। क्या प्राकृतिक चिकित्सामें ऐसी कोई तरकीब है जिसने मैं इस प्रकार भरनेकी ओर बढ़नेसे बच सकूँ ?

अधिकतर लोगोंके दुःस्वप्नोंका प्रमाण काष्ण भूयसे अधिक खाना होता है। आप देखिए कि आप जल्दरुनसे अधिक तो नहीं खाते हैं। भूखसे कम खानेकी आदत डालिए और दामको तो बहुत ही हल्का भोजन कीजिए। सोनेके तीन घंटे पहले अपना भोजन जरूर ही समाप्त कर लीजिए। दामने भोजनमें कुछ कच्ची तरकारीया और फल जरूर रहें। अन्नका प्रयोग दामको बहुत कम कीजिए। सोते वस्तु दूध पीते हों तो वह न लें। सोते समय पानी पीकर सोना ही अच्छा है।

स्वप्न उन्हें ही ज्यादा आते हैं जिनकी नींद गहरी नहीं होती एवं जो शारीरिक श्रम नहीं करते। आपको नियमित कुछ कसरत करनी चाहिए और सांस गहरी लेनी चाहिए। इसके लिए सांसको अंदर खींचकर उसे धीरे-धीरे निकालनेका अभ्यास कीजिए। कसरत और गहरी सांससे नींद अच्छी आयगी और पाचन-क्रिया भी ठीक होगी।

आपकी तरहके स्वप्न देखनेवालोंकी आंखें भी थकी-सी रहती हैं। यदि आपकी आंखें कुछ भारी वगैरा मालूम पड़ती हों तो उनकी ओर भी ध्यान देना चाहिए। आंखोंको ठंडे जलसे धोइए और आंखोंको बंद करके उनपर हाथोंकी गदेरी हल्केसे रगड़कर तीन-चार मिनटतक इस अवस्थामें रहिए। इस क्रियासे आंखोंको आराम मिलेगा और उनकी थकान जायगी।

सोते वक्त सारे वदनको ढीला करके सोइए और यह विश्वास रखकर सोइए कि अब दुःस्वप्न न आयेंगे।

भोजनद्वारा मानसिक शक्ति

ऐसा भोजन बताइये जिससे मानसिक शक्ति बढ़े और मानसिक कार्य करनेकी अधिक क्षमता हो।

जो लोग मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए दवाएं खाते हैं, उन्हें इस विचारसे भले ही लाभ हो कि "मैं दवाद्वारा मानसिक शक्ति बढ़ा रहा हूं।" बर्ना किन्ती भी दवामे यह शक्ति नहीं जो दिमागी ताकत बढ़ा दे, क्योंकि राखोसे अलग कोई ऐंगी चीज है नहीं जिनसे मस्तिष्क शक्ति पा सके। मस्तिष्कको उन्ही राख पदार्थोंसे शक्ति मिलेगी जो आंतोंको साफ कर सकेंगे एवं रक्तको सर्वथा विमुक्त। ये राख ताजे फल, तरकारिया और गायका कच्चा दूध ही है। भारी वायुकारक निर्जीव भोजनसे किसी लाभकी आशा नहीं की जा सकती।

आंतोंकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि)

मैं आंतोंकी दुर्बलताकी शिकायतसे अत्यंत पीड़ित हूं और यह शिकायत आजकी नहीं, कई वर्षोंकी है। पिछले दिनों खान-पानकी अव्यवस्था और अति भोजनके परिणामस्वरूप मेरी आंतोंपर इतना अधिक जोर पड़ा कि करीब दो मासतक मैं ज्वरसे पीड़ित रहा। एक योग्य डाक्टरसे मैंने मुआइना कराया था। उनका कहना है कि मेरी आंतें इतनी दुर्बल हो गई हैं कि किसी समय भी मुझे इण्टेस्टाइनल टी०बी० (आंतोंका यक्ष्मा) हो सकता है।

मेरी आयु इस समय २६ वर्षकी है। शरीरका भार १ मन १२ सेरके लगभग है। किंतु अबसे दो वर्ष पूर्व १ मन २६ सेर था। स्वप्नदोष तो मुझे अक्सर हो जाता है। इससे मेरा शरीर भीतर-ही-भीतर कमजोर-सा हो गया है।

आप जो व्यवस्था दें उसमें भोजनकी व्यवस्था ऐसी दें जिससे वजन घटे नहीं, क्योंकि पहले ही इतना घटा हुआ है कि इसे और घटानेमें मैं बहुत डरता हूं।

आंतोंको स्वस्थ बनाने, स्वप्नदोषसे मुक्ति पाने तथा वजन बढ़ानेके लिए आप दूधका कल्प करें। उसकी विधि इस प्रकार है—शुरुमें आप तीन दिनतक संतरे या किसी फलका रस पीकर रहे। रस पाव-सव-पावतककी मात्रामे दिनभरमे चार बार लें। रोज सवेरे या शामको सेर-

डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लें। चौथे दिनसे दूध लेना शुरू करें। दूध गायका एवं शुद्ध हो। पहले दिन घंटे-घंटेपर एक-एक पाव लें। दूसरे दिन पचास-पचास मिनट और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनट-पर। चौथे दिन चालीस-चालीस मिनटपर लें। और पाचवें दिन पैंतीस मिनटपर लें। फिर छठे दिनसे तीस-तीस मिनटपर लें। आध-आध घंटेपर दूधका यह पीना पांच-छः सप्ताह चले। एक पाव दूध पीनेमें पांच-सात मिनट लगाया जाय कि मुंहकी लार पूरी तरह उसमें मिल जाय।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीनेसे घबराइए नहीं। इस तरह दिनभरमें पिया गया पांच-छः सेर दूध बड़ी आसानीसे हजम होगा और आप ज्यादा दूधकी इच्छा बराबर करते रहेंगे। दूध सुबह सात-आठ बजेसे शामको ६-७ बजेतक या रातको ७-८ बजेतक पिया जा सकता है।

दूध कच्चा ही लिया जाय। सवेरेका दुहा दूध किसी शीशेके बर्तनमें पतले कपड़ेसे ढककर ठंडी जगहमें रखा रहे। शामतक खराब नहीं होगा। यदि दिनके बारह-एक बजे ताजा दूध मिलनेकी व्यवस्था हो जाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सवेरेका कच्चा दूध शामतक पीनेमें किसी तरहकी हानि नहीं है। यदि दूध बिगड़नेका डर हो तो १०-११ बजेके बाद सवेरे गरम करके रखा हुआ भी ले सकते हैं।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते हैं और किसी-किसीको कब्ज रहता है। यदि कब्ज रहे तो नित्य पाव-डेढ़-पाव पानीका एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानीसे पेट साफ न हो तो सेर-डेढ़-सेर पानी-तकका एनिमा लिया जा सकता है। यदि ज्यादा पानीका एनिमा लेना हो तो सवेरे ही लेना ठीक होगा।

यदि दूध शुरू करनेपर पतले दस्त आने लगें तो तीन-चार दिनतक पेट चरने देना चाहिए। बहुधा इतने दिनोंमें अपने आप दस्तोंकी संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं। पर यदि तीन-चार दिनमें भी सुधार होता न दिखी दे तो दूधकी जगह मठा लेने लग जाना चाहिए। मठेके लिए केवल एक छफानका गरम किया दूध जमाया जाय। शामको जमाए

दूधके दहीके मठका उपयोग सबेरेसे दिनके २-३ बजेतक किया जाय और फिर सबेरे जमाए दहीके मठका। जाड़ेके दिनोमें दही जमानेमें जरा कठिनाईहोती है। इसके लिए जिस बर्तनमे दही जमाया जाय उसे कंबल या किसी गरम कपड़ेमे लपेटकर गरम जगहमे रख देना चाहिए या आलमारीमे बंद कर देना चाहिए। जामनको धूपमे रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानीसे जमेगी।

दहीको बिलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीते दस-बारह दिन हो जानेपर घी निकालना कम करके पाच-सात दिनमे घी निकालना बिलकुल बंद कर दिया जाय। घी निकालनेके दिनोमे और जब न निकाला जाय तब भी दहीका एक थोड़ाई पानी उसमें जरूर मिलाया जाय।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीनेसे तबियत हटती मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नीबूका थोड़ा-सा रस चाटा जा सकता है।

दूधके बदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो संतरेका आधपाव रस मठकी अंतिम खुराकके साथ जरूर लिया जाय। दूधको जमानेमे उसे उबालना पड़ेगा, इसमे उसके जो तत्व कम होंगे वे संतरेके इस रससे पूरे हो जायगे।

नित्य सबेरे सात-आठ बजेके करीब खुले बदनपर धूप भी लें। पंद्रह मिनटसे शुरू करके पांच मिनट रोज बढ़ाकर समय आध घंटे कर लें। १० बजेके लगभग शरीर-तापके इतने गरम करें। जहां तक थक सके आराम करें। वच्चेकी तबियत कम बोले और पढ़ें भी कम।

तत्कारिणीं और चोकरसमेत आटेका एक फुलका और फल। चौथे दिनसे साधारण भोजनपर वा जाना चाहिए। सवेरे, दोपहर, शामका तीन आहार रहे। सवेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहरको सब्जी-रोटी। सुविधानुसार दोपहरका भोजन शामको और शामका भोजन दोपहरको भी लिया जा सकता है।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पीएं। सवेरे पानी पीकर सोच जाना सदा अच्छा है।

दिनमें आराम करते वस्तु छेटे-छेटे चार-पांच बार गहरी सांसें भी लेनी चाहिए। एक बारमें दस-बंद्रह बार सांस जरूर ली जाय। कल्प समाप्त होनेपर टहलनेसे धीरे धीरे शक्ति अनुसार धीरे-धीरे यत्सरत बढा लें।

दूध और घूपके इस प्रयोगसे आशा है कि आपका सारा शरीर नवीन हो जायगा। यजन दस-बंद्रह पीडतक बढ सकता है।

स्त्री-पुरुषोंका स्वप्नदोष

क्या स्वप्नदोष होना जरूरी है? औरतोंको भी होता है? कं धार हो तो स्थाभाविक समझा जाय?

स्वप्नदोष होना जरूरी नहीं है। एकबार महीने या कई महीनोंपर ही जानेमे उतना हर्ज नहीं है। उसे स्थायी रोग नहीं समझेंगे। पर मन और मेदेके खराबी तो मारेंगे ही। स्त्रियोंको भी स्वप्नदोष होता है।

सिर दुखना

न मालूम क्यों मुझे हर चौथे या पांचवें रोज सिरमें बंद हो जाया करता है और होनेपर कम-से-कम बारह घंटेतक रहता है। पर व्यस्त यह शामको ही होता है। इसके लिये काफी इलाज किया, पर कोई फल नहीं निकला। ऐस्रो या और कोई ऐसी ही दवा खा लेनेपर कुछ देरके लिये शांत हो जाता है, पर रातमें फिर ज्यादा तेजीसे होने लगता है। कृपया कोई उचित इलाज बतायें, जिससे यह सदाके लिये चला जाय।

“जात भारी तो माय भारी” यह पुरानी कहावत है। यदि पेट

साफ रहे तो सिरदर्द कभी न हो। आप कृपाकर देखिए कि आपको कब्ज तो नहीं रहता? दर्दकी तेजीको घांत करनेके लिए ऐस्प्रो या कोई भी दवा तो लीजिए ही नहीं। ये दवाएं रोगको नहीं निकालती, वरन् रोगीकी घेतनाको गुप्त कर देती हैं। शरीरमें रोग रहता है, पर उसकी प्रतीति नहीं होती। इन दवाओंसे दिमागके कमजोर होनेका भी यही कारण है।

सिरदर्द स्थायी रूपसे दूर करनेके लिए जलचिकित्साका सहारा लें। पहले शक्तिके अनुसार दो-तीन दिन केवल तीन बार फल खाकर रहें और रोज एनिमा लेते रहें। चौथे दिन सबेरे फल, दोपहरको चोकरसमेत आटेकी रोटी और कुछ पकी और कच्ची तरकारियां लें और शामको फल या तरकारिया। रोटी शुरू करनेपर सबेरे और शामको कटिनहान लेकर शक्तिके अनुसार टहलें, पर इतनी दूर जायं कि वापस आनेपर हल्की-सी थकान मालूम हो, कटिनहान पांच मिनटसे शुरू करके और प्रति दूसरे दिन एक मिनट बढ़ाकर दस मिनटका कर लें। दस दिन हो जानेपर सबेरे कटिनहानके बदले मेहननहान शुरू करें जिसे दस मिनटसे शुरू करके एक मिनट हर दूसरे रोज बढ़ाते हुए पंद्रह मिनटका कर लें। मेहननहान शुरू करनेपर शामकी भोजनके साथ आघ सेर गायका कच्चा दूध लेना शुरू करें। अच्छा हो कि शामकी भी फल ही लिये जायं; क्योंकि दूधका मेल फलोंके साथ तरकारियोंसे अधिक अच्छा है।

इस प्रकार बीस दिन होनेपर सबेरे-शाम दोनों वक्त पंद्रह-पंद्रह मिनटका मेहननहान लें जिसे एक मासतक जारी रखें। उम्मीद है कि इस डेढ़-दो महीनेमें आपका सिरदर्द चला जायगा। यदि कुछ भी रह जाय तो दस दिनके लिए स्नान लेना बंद करके यह कार्यक्रम फिरसे पुनरावृत्त करें।

कार्यक्रम चलाते वक्त या जब कभी भी कब्ज रहे, एनिमा जरूर लें। घूपका भी प्रयोग करें। प्रति सप्ताह दिनमें जब कभी कड़ी घूप हो खुले बदन घूप लेकर पसीना लावें। घूपमें छेड़ते वक्त सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया जरूर रहे। पसीना आ जानेपर ठंडे पानीसे तुरंत स्नान कर शरीरको साफ कर लें। टहलते वक्त गहरी सास लिया करें अर्थात् फेफड़ोंको शुद्ध वायुसे धीरे-धीरे भरकर खूब धीरे-धीरे सासको निकालें।

इस कार्यक्रमसे आपका सिरदर्द ही नहीं जायगा और भी जो रोग होंगे सभी जायेंगे।

बलगम निकालना

मैं मोटे-ताजे शरीरका स्वस्थ पुरुष हूँ। मुझे अपने स्वास्थ्यके संबंधमें केवल एक ही शिकायत है, वह है बलगमका अधिक आना। बलगम भी बड़ा चिकना-घोकट-सा होता है। बलगम क्या है? कैसे और किस चीजसे बनता है? उससे छुटकारा पानेका उपाय हो सक्ता है?

दाल, भात, रोटी, दूध अर्थात् जो भोजन लोग करते हैं उसीसे बलगम बनता है। यह अन्न-दूधसे अधिक और फल-तरकारियोंसे बहुत कम या नहीके बराबर बनता है। भोजनसे उन्हीको और सभी बलगम बनता है जब यह पचता नहीं या आवश्यकतासे अधिक खाया जाता है। जिन्हे साधारणतया अधिक बलगम बनता है वे जब अधिक श्रम करने लगते हैं तब यह अपने आप कम हो जाता है।

आप अपने भोजनमेसे अन्नको बहुत कम करके फल-तरकारियोंका प्रयोग बढ़ा दें। चावल, दाल, घी, दूधसे गेहूँकी बनिस्बत ज्यादा बलगम बनता है, अतः कुछ दिनतक आपके भोजनमें केवल फल और तरकारियाँ और रोटी रहें। फिर धीरे-धीरे दूध छोड़ा जाय। शक्तिके अनुसार श्रम भी करें।

सुरत लाभके लिए सेर-डेढ़-सेर गुनगुने गरम पानीमें तोला-सवा-तोला नमक मिलाकर सबेरे शीव आदिके बाद खाली पेट पाँच-सात मिनटमें पी लें और कैं कर दें। इससे इकट्ठा बलगम निकल जायगा।

खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी)

मैं खुजलीसे बेहद पीड़ित हूँ। करीब दो महीनेतक बीचमें आराम हो गया था, लेकिन अब फिर रोग बढ़ गया है।

मैं यराबर होमियोपैथिक दवा करता रहा हूँ। पिछली बार कुछ लाभ भी हुआ, लेकिन इस बार कोई लाभ दिखाई नहीं देता। पिछली

बार भी मेरे विचारसे रोग केवल समयके कारण दब गया था जो फिर उभर आया है। जहांतक होता है मैं सात्त्विक आहार ही करता हूं, समझ में नहीं आता कि यह रोग रक्तविकारके कारण है या धर्मरोग है।

मैंने दिना नमकके भोजन करनेका निश्चय किया है। प्रातः केवल रोटी टमाटर अथवा हरे चने और सायं दूध-रोटी। क्या यह ठीक होगा। क्या आपके उपचारके साय कोई छाने या लगानेकी दवा भी चल सकती है? यदि हां तो क्या?

तुजली धर्मरोग तो है ही, पर यह अधिकतर खूनकी खराबीसे ही होता है। खूनको साफ करनेके लिए ऐसा क्रम होना चाहिए कि पाखाना, पेशाब साफ होता रहे और पसीना खुब निकले। पेट साफ करनेके लिए लगातार कुछ दिनोंतक रोज एनिमा लेना चाहिए। पानी अधिक पीजिए ताकि पेशाब अधिक हो और पसीना निकलनेके लिए घूपका प्रयोग न करके सारे बदनकी गीली पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। घूपमें बैठनेपर तो खाज बढ़ती है और जलन-सी होने लग जाती है। सारे बदनकी गीली पट्टी लेनेके लिए तीन-चार मोटे-मोटे कंबलोपर ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले बदन लेटकर सारे बदनको उससे लपेट लेना चाहिए। फिर एक-एक कर सारे कंबल लपेट दिए जाय। कंबल, बदनमें हवा न लगने पावे इसलिए उड़ाए जाते हैं। इससे गर्मी होगी और व्याघ्र घंटेसे एक घंटेके भीतर पसीना निकलेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी भी लिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी। एक घंटे बाद पट्टीसे निकलकर ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए। सारे बदनकी गीली पट्टी सप्ताहमें तीन बार ली जाय। जिस दिन यह पट्टी न ली जाय उस दिन सबेरे उठते ही सारे बदनको, हाथको पानीसे चुपड़-चुपड़कर रगड़ा जाय। इससे रोमकूप खुलेंगे और विकार निकलेगा। इस क्रियामें दस मिनट जरूर लयाना चाहिए। आपके लिए नमकका प्रयोग बंद करना ठीक है। खुजली जानेपर ही फिरसे शुरू करें। भोजनमें हर वक्त हरे चने और टमाटर रहें और दूसरे वक्त

रोटी और हरी तरकारियां। जब हरे चने न मिलें तब उनके बजाय कच्चे दूधका प्रयोग करें।

दवा कोई भी न खाएं। लगानेके लिए नारियलके तेलमें नींबूका रस मिलाकर लगा सकते हैं। खाजके रोगीकी त्वचा अक्सर खड़ी हो जाती है, अतः तेल-नींबू लगाना आवश्यक हो जाता है।

एक सेर पानीमें आध सेर चोकर उबालकर रोज इस पानीको नहानेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक धीरे-धीरे मले। इससे खाजके कृमि नष्ट होंगे। अपनेको घरके लोगोंसे दूर रखें अन्यथा उन्हें भी खाज हानेका भय है।

पोलियो

मेरे एक दो सालकी लड़की है जिसका बायां पांव और बायां हाथ कमजोर है। यह अभीतक खड़ी नहीं हो पाती, और बांये हाथसे कुछ पकड़ नहीं सकती। डाक्टरों द्वारा काफी किया, पर कोई सफलता नहीं मिली। डाक्टर कहते हैं उसे पोलियो हो गया है। आप इस रोगका कारण और उपचार बतानेकी कृपा करें।

इस रोगमें बच्चाका हाथ या पैर या एक हाथ या एक पैर अपना पूरा काम नहीं करता। कभी-कभी बिल्कुल काम नहीं करता। जिस बच्चेके दोनो पैरमे यह लफ्फा रहता है वह बैठा रहता है। अपने पैरोंको मुश्किलसे घसीटकर चलाता है, या-जिसके पैर पूरी तरह लकवेसे आक्रांत नहीं होते वह खड़ा हो जाता है, कभी-कभी चल भी पाता है और कभी-कभी खूब चलता है पर उसका अपने पैरोंपर कोई अधिकार नहीं होता। यह रोग बच्चोंको तीव्र ज्वरके बाद ही होता है। बच्चा तेज बुखारमे घुट रहता है और बुखार जानेके बाद लोग देखते हैं कि बच्चेका हाथ या पैरपरसे अधिकार छूट गया है। ऐसा तभी होता है जब ज्वरकी चिकित्सा गलत होती है या दवाद्वारा होती है। यदि ज्वरकी चिकित्सा प्राकृतिक रीतिसे हो तो यह रोग कभी नहीं होगा।

पोलियोकी चिकित्सा बच्चेकी जीवन-शक्ति बढ़ानेपर निर्भर है। इसके लिए बच्चेको शुद्ध हवा अधिक-से-अधिक मिलनी चाहिए और नंगे

बदन नित्य लगभग सात बजे पंद्रह-बीस मिनट उसे घूममें बिठाना चाहिए। बच्चेको अपने अंगोंका व्यवहार करनेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उसमें खेल-कूदके प्रति दिलचस्पी पैदा करनी चाहिए।

भोजनमें बच्चेको अधिकतर फल-तरकारियां और दूध देना चाहिए। चोकरसमेत आटेकी रोटी दी जा सकती है। उसका भोजनक्रम इस प्रकार बनाना चाहिए। सुबह फल-दूध, दोपहरको ११ बजे रोटी-तरकारी, तीन बजे फल-दूध और शामको सात बजे रोटी-तरकारी। रोटी चोकर-समेत आटेकी ही होनी चाहिए, और तरकारिया हरी एवं अधिक देनी चाहिए।

ऐसे बच्चोंकी नाड़ीया दुर्बल होती है और इसी कारण वह अपने अंगोंका ठीक उपयोग नहीं कर पाता। इसके लिए उसे नित्य गरम नहान देना चाहिए। गरम नहानके लिए एक लबे टबमें बच्चेको 45° गरम पानीमें सुला दिया जाय और बच्चा उसमें आध घंटेसे लेकर एक घंटेतक लेटा रहे। बीच-बीचमें टबमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी डालते जाना चाहिए ताकि तापमान 45° बना रहे। टबमें लेटे हुए बच्चेके सिरपर ठंडे पानीसे भीगा कपडा रखना चाहिए।

बच्चेको आशान्वित रखें और खुद आशान्वित रहें। धीरजसे चिकित्सा चलाएं तभी लाभ हो सकता है।

सिगरेट पीनेकी आदत

मेरे पतिवैद्य आसन, प्राणायाम इत्यादि बड़े सुंदर ढंगसे करते हैं मगर उन्होंने धोड़ी-सिगरेट पीनेकी ऐसी आदत डाल ली है कि उनसे छूटती ही नहीं। क्या आप कोई नुस्खा बता सकेंगे ताकि उनकी यह बुरी आदत छूट जाय।

धोड़ी, सिगरेट छोड़नेका एक ही तरीका है कि उनका प्रयोग न किया जाय। इसके लिए धोड़ी मानसिक बलकी पूंजीकी जरूरत होती है, वह अपनी ही हो सकती है। पर आप सच्चे मित्रकी तरह प्यारमें आग्रह एवं उत्साहित करके अपने पतिकी यह पूंजी बढ़ा सकती हैं। आरंभमें यदि वे

तीन-चार दिन केवल फल खाकर रहें और फलहारके दिनोंमें रोज एनिमा लेते रहें तो बीड़ी, सिगरेट छोड़ना और आसान हो जायगा। फिर आसन-प्राणायाम नियमपूर्वक करते रहनेपर नाड़ीमंडलकी शक्ति इतनी बढ जायगी कि बीड़ी-सिगरेटकी जरूरत ही न होगी।

पेटपर चर्बी

मैं तीन बच्चोंकी माता हूं। मेरे पेटपर कुछ चर्बी आगई है ताम-साय जांघोंके बीच, पेट और पेटपरकी त्वचा इतनी ज्यादा फट गई है कि मालूम होता है जैसे घंवरने मोच लिया है। क्या ऐसा भी कोई दार्ष्टिक्य उपाय है कि त्वचा पहले-जैसी हो जाय और पेटपरकी चर्बी छंट जाय।

जल्द-जल्द गर्भधारण और प्रसवके कारण त्वचा ढीली और अस्वस्थ हो जाती है और श्रम न करनेके कारण पेटपर चर्बी बढ जाती है। कटि-स्नान और टहलना इस स्थितिको स्वभाविक बना सकता है। कटिस्नान दस मिनटके लिए लेना चाहिए और फिर टहलने निकल जाना चाहिये। टहलना तेजीसे चाहिए और तीन-चार मील जरूर टहलना चाहिए। इस विधिसे चलनेपर पांच-साठ सप्ताहमें पेटकी चर्बी छंट जा सकती है और त्वचा स्वभाविक हो जा सकती है। इस क्रियाके साथ मौसमी फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग करनेपर आपकी मनोकामना और भी दीप्त पूरी हो सकती है।

ढीली त्वचा

मेरे मुँह और गलेकी त्वचा झूलने लगी है और चेहरा इतना भद्दा लगने लगा है कि मुझे डर है कि मुझे नीकरोसे हाथ घोना पड़ेगा। क्या आप कोई ऐसी युक्ति बता सकते हैं कि चेहरेकी त्वचा जवान व्यक्तिकी-सी हो जाय।

भुरियां मिटानेके लिये पहला काम आपको यह करना होगा कि आप अपना स्वास्थ्य बढ़िया बनायें। स्वास्थ्यको उत्तम बनानेके नियम आपको 'रोगोंकी सरल चिकित्सा' में मिलेंगे। उनके अनुसार चले और इस आशा और

विद्वानको लेकर चलें कि उनके अनुसार चलनेपर आपको जरूर लाभ होगा। कई बार आशाका सहारा ले सकना कठिन होता है पर आप य जान लें कि उत्साह और आशा स्वयं मांसपेशियोंको सबल बनानेमें सफल होती हैं अतः जहाँ इनकी आवश्यकता आपको अपने कार्यक्रमपर लगानेके लिये आवश्यक हैं वहाँ वे स्वयं चिकित्सा भी हैं। दो सेर पानी नित्य जरूर पीयें इससे त्वचाकी शुष्कता, जिसके कारण आदमी बूढ़ा-सा लगता है जाकर उसपर रौनक आयेगी। मुंह और गर्दनको दिनमें दो-तीन बार गरम पानीसे धोइयें और उसके बाद मुंह और गर्दनपर ठंडा पानी धेरतक डालियें। इसके बाद त्वचाको तौलियेंसे सुखाकर धीरे-धीरे जरा उसकी मालिश कीजिये। मालिशमें हाथ गर्दनसे ऊपरकी ओर जाय-हाथका परिचालन ऊपरसे नीचेकी ओर कभी न किया जाय। रातको सोनेके पहले मुंह और गर्दनपर थोड़ा-सा तिल या नारियलका तेल लगाइए और त्वचाको अंगुलियोंसे धीरे-धीरे तीन-चार मिनटतक थपथपाइये। इसके बाद त्वचाको सूखे मुलायम कपड़ेसे पोंछिए और फिर गीले कपड़ेसे पोंछकर तेल साफ कर लीजिए। क्रोध करते रहनेसे मुंहपर ऐसी रेखाएं बनती हैं जिससे आदमी बूढ़ा प्रतीत होता है; मुस्कराते रहनेसे मांसपेशियां झूल नहीं पाती और आदमी जवान प्रतीत होता है। अपनेमे जवानीके विचार और भावनाएं भरियें फिर शरीरको जवान बनाना आसान हो जायगा।

ठंडे हाथ-पैर

शाम और सुबहको मेरे हाथ-पैर ठंडे रहते हैं। रातको तो वे इतने ठंडे हो जाते हैं कि नोंद बड़ी देरसे आती है। हाथ-पैरोंको गरम करनेका कोई उपाय बतायें।

रक्त-संचालन ठीक न होनेके कारण और जगमें आपको ठंडक प्रतीत हो लिए उचित मात्रामे कसरत नित्य कारियां अधिक रखनी चाहिए। स धो लें तो वे शीघ्र गरम हो जायेंगे अ

में रक्त नहीं पहुंच
ठीक
फल
डे पान

देरसे मासिक और रक्ताल्पता

मेरी उम्र अठारह वर्षकी है। मुझे मासिक समयपर नहीं होता। दो-दो, तीन-तीन महीने निकल जाते हैं। डाक्टर मुझे रक्ताल्पताका रोग बताते हैं। क्या इस रोगसे मासिकका संबंध है? मासिक ठीक हो इसके लिए उपाय घटानेकी कृपा करें।

रक्ताल्पता रोगके कारण अवसर मासिक बिगड़ जाता है और वह समयपर भी नहीं होता। यदि रक्ताल्पता चलती रहे तो कई बार महीनों मासिक नहीं होता। इस रोगको दूर करनेके लिए शरीरमे रक्तकी मात्रा बढ़ानी चाहिए और वह उत्तम प्रकारका बनाना चाहिए। इसके लिए भोजनमें सजीव खाद्यों जैसे पत्तीदार भाजियां, कच्ची तरकारियां, गरम वालू या आगमें भुने हुए आलू, खीरा, फकड़ी, टमाटर, गाजर, पालक-सी कच्ची तरकारियां, संतरा, नारंगी, अनन्नास, खरबूजे, आम-जैसे ताजे रसीले फलको स्थान देना चाहिए। मंदा और चीनीसे बनी चीजोंसे परहेज करना चाहिए और चोकरसमेत आटेसे बनी चीजे तथा मीठेके लिए किश-मिश, मूतका, अंजीर, खजूर और गुड़का उपयोग करना चाहिए। दूध तथा दूधसे बनी चीजोंका नित्य उपयोग करनेका विशेष ध्यान रखना चाहिए।

मासिक ठीक समयपर लानेमें टहलना, पेटकी कसरतें, कुछ देर नित्य सुबहकी धूपका सेवन तथा गरम ठंडा कटि-स्नान विशेष सहायक होंगे।

गरम ठंडे कटि-स्नानके लिए एक टबमें शरीरसे आठ दस डिग्री अधिक गरम पानी और दूसरेमें ठंडा पानी भरना चाहिए। पहले गरम पानीसे भरे टबमे दस मिनट बैठें—बीर टबके बाहर रहेंगे, फिर ठंडे पानीसे भरे टबमें दो मिनट। इस प्रकार चार बार करें और अंतमें ठंडे पानीसे स्नान कर लें।

इन प्रयोगोंके अलावा रातको जल्द सोनेका ध्यान रखिए और शक्तिसे अधिक मानसिक और शारीरिक श्रम कमी मत कीजिए।

हाथ-पांव सूज आना

बहुत समयसे मुझे हाथ-पांवके सूज आनेकी शिकायत है। पालथी

मारकर बैठनेसे, पाँव को किसी सहारे लगानेसे अथवा पाँव पसारकर बैठनेसे, हाथको किसी सहारे लगानेसे या पसारकर रखनेसे हाथ अथवा पाँव कुछही समयमें सुन्न हो जाते हैं और झनझनाहट होती है। ऐसा क्यों होता है। न हो इसके लिये उपाय सविस्तार बतानेकी कृपा करें।

किसी अंगका सुन्न पड़ जाना या झनझनाना शरीरमें रक्त-संचालनका ठीक न होनेका लक्षण और रक्त-संचालनमें बाधा पड़नेका परिणाम है। बड़ा अच्छा हो कि आप कुछ दिनोतक रोज किसीसे सारे शरीरकी मालिश करवाएं, नियमित व्यायाम करें और नित्य दो-ढाई सेर पानी पीनेका ध्यान रखें। यदि मालिशकी सुविधा न हो तो नित्य पहले गरम पानीसे सारे शरीरको रगड़-रगड़कर स्नान करें और फिर तुरंत ठंडे पानीसे। यदि गरम पानीका प्रयोग दस मिनटतक किया जाय तो ठंडे पानीका प्रयोग दो मिनट होना चाहिये। इन प्रयोगोंसे आपका कष्ट शीघ्र दूर होगा।

बच्चोंका लीवर

मेरी भाभीके बच्चे पंद्रह तो स्वस्थ होते हैं पर आठ-नीं माह बाद कमजोर होने लगते हैं, उनका लीवर बड़ जाता है। इसकी वजह क्या है? कोई उपाय बताएं कि बच्चे स्वस्थ रहें।

दूध पीते बच्चोंका स्वास्थ्य ठीक रहे इसके लिए आवश्यक है कि उन्हें ठीक दूध मिले। लगता है कि आपकी भाभीके भोजनमें अधिकतर अन्न और घी-चीनी ही रहती है। इसके विपरीत उनके भोजनमें इनकी मात्रा बहुत कम होनी चाहिए और फल, तरकारी और दूधकी मात्रा अधिक। इस प्रकार उनका दूध बढ़िया होगा, वह बच्चोको पहेगा और लीवर नहीं बिगाड़ेगा, न वे कमजोर होंगे।

सोते समय मुंहसे लार

रातको निद्रावस्थामें मेरे मुंहसे बहुत अधिक लार बहती है जिससे तकिया भीग जाता है। यह लार क्यों बहती है? इसका उपचार क्या है?

सोते समय लार निकलनेका अर्थ है हाजमेंकी खराबी। इसे दूर करनेके लिए आप दो-तीन दिन केवल फल खाकर रहें, एक सप्ताहतक नित्य एनिमा लेकर आंतोंको साफ करें और फिर पचे इतना ही भोजन ग्रहण करनेका ध्यान रखें। नित्य कसरत भी करें। इस विधिसे आप अपने कष्टसे मुक्ति पा सकेंगे।

नाखूनोंपर सफेद चित्ते

नाखूनोंमें सफेद चित्ते क्यों पड़ जाते हैं। उनको दूर करनेके लिए क्या किया जाय ?

नाखूनोंका रंग स्वामाधिक न होनेका कारण भोजनमें कैल्शियम (धूने) की कमी है। इस कमीकी पूर्तिके लिए पत्तीदार भाजियों और दूधका अधिक उपयोग करना चाहिए। धीरे-धीरे नाखूनोंका रंग स्वामाधिक हो जायगा।

धड़कन बढ़ना

कभी-कभी मेरे दिलकी धड़कन बढ़ जाती है और लगता है कि हार्ट फेल हो जायगा। डाक्टरोंको दिखानेपर वे कहते हैं कि मेरा हृदय थिलकुल ठीक है। उन्होंने इसके लिए मुझे दवा भी दी लेकिन लाभ नहीं हुआ।

कब्ज, अपच और वायु होनेसे अक्सर दिलकी धड़कन बढ़ जाती है। यदि भोजन मात्रासे अधिक न लिया जाय और भोजनमें प्राकृतिक खाद्योंका उपयोग किया जाय तो अपच न हो और कब्ज न रहे। फिर दिलकी धड़कन नहीं बढ़ेगी।

इस रोगसे पीड़ित व्यक्तियोंको आराम अधिक करना चाहिए और आराम करनेका सही तरीका श्वासन है। सारे शरीरको ढीलाकर आरामसे छेड़ जाय और मनको मय, परेशानी और चिंताओंसे मुक्त रखें। इससे आपके हृदयकी शक्ति बढ़ेगी और कष्ट जायगा।

घूँके कारण कभी-कभी हफ्लाहट भी पैदा हो जाती है। आप मुझे इस रोगसे मुक्त होनेका उपाय बतावें।

मुहसे अधिक घूँक आना श्वेतसारीय पदार्थ अर्थात् गेहूं, चावल, जौ, बाजरा, केला आदि अच्छी तरह न पचनेकी निशानी है। इनकी मात्रा आप अपने भोजनमें आधी कर दें और श्वेतसारका ठीक तरहसे पाचन हो इसके लिए श्रम भी करना जरूरी है। आप नित्य ही कुछ फसलें करें और पाच-छ' मील तेजीसे टहलें। धीरे-धीरे घूँक आना अपनी स्वामाबिक दशामें हो जायगा।

त्वचाका चिकनापन

त्वचाका तेल लगी-सी चिकनी होना स्वास्थ्यका लक्षण है या अस्वास्थ्यका। यदि अस्वास्थ्यका तो इसका कारण क्या है?

यदि त्वचा पसीनेके कारण नहीं, साधारणतया चिकनी रहती है तो उसका अर्थ है कि त्वचा ठीक काम नहीं कर रही है। नित्य फसलें कीजिये, त्वचा ठीक काम करने लगेगी।

आठवें मासमें बच्चा

अभी दस रोज पहले मेरी पत्नीके बच्चा हुआ था वह आठवें मासमें ही हो गया और बच्चा कुल चौबीस पंटे जिया। बच्चेके जल्द होनेका और उसकी निर्वलताका कारण बतावें।

बच्चेके निर्माणमें बहुत अधिक प्राकृतिक लवणों, खासकर कैल्शियम (चूने) की जरूरत होती है। ये प्राकृतिक लवण उसे माताके शरीरसे मिलते हैं। माताके भोजनमें यदि इन लवणोंकी कमी होती है तो बच्चेको पूरे नहीं मिल पाते और माता भी कमजोर हो जाती है, उसकी मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं और गर्भपात हो जाता है। समयके पहले होनेवाले बच्चेका मातासे उचित पोषण न प्राप्त होनेके कारण कमजोर होना स्वामाबिक है।

कैल्शियम हरी भाजियों और दूधमें बहुत होता है। यदि स्वास्थ्य

गले में छाते

मेरे गले में ऐसे छाते पड़ गए हैं कि कुछ भी गले में पड़ होता है।
पढ़ने पढ़ बहने कम से कम इधर बहने हो गए हैं।

गले में छाते बने रहना सर्गिरमे अधिक विचार हाइड्रा में जानेवा
गए गंशन है। यदि आप अपने सर्गिरमे शोषन कर लें तो ये निशान
गले पने जाय और फिर अपना रक्त-मालन ठीक करें तो फिर न हों और
आपका स्वास्थ्य भी बढ़िया रहे। सर्गिर-शोषनके लिए पहले एक-दो दिन
का उपवास करें और फिर तीन दिन का फागहार। फागहारमें गुरह-
दोहर-शामकी बोई एर सख्खा पत्र गाना चाहिए। अंगे गुरह सतरा,
दोहर पराग का अमरुद और शामकी टमाटर। उपास और फागहार-
के समय दिनभरमे दो-बाई सेर पानी जरूर पीएं और नित्य सेर-देड-सेर
गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आतें माफ कर लें। फागहारके बाद
दूगरे दिन दोहरकी फल्के बजाय कुछ उबली हुई हरी तरकारियां लें
और पोकरगमेन आटेकी चोटी रोटी। दो दिन बाद शामकी भी रोटी-
सब्जी लेने लग जाय और फिर धीरे-धीरे मुबद्द फल-दूध, दोहर-शामकी
रोटी-सब्जीके साधारण भोजनपर आ जायें।

इस शोषन-कार्यमें आपका वजन पहले कुछ घट सकता है। पर आपकी
काम करनेकी ताकत और स्फूर्तिमें कोई कमी नहीं आएगी। यह संभवतः
अधिक हो जा सकती है।

शोषन-कार्य समाप्त हो जानेपर भी भोजनमे अधिक फल-तरकारियां
रखनेका ध्यान रखें और नित्य दो-बाई सेर पानी पीनेका भी।

थूक अधिक आना

मेरे मुंहसे थूक बहुत आता है जिसके कारण बोलनेमें प्रयाह नहीं रहता।
यह बात मुझे तथा मुझसे बात करनेवालोंको भी अलखती है। थूकनेके
लिए घायवांसकी कई घार सोड़ना पड़ता है। इसके अतिरिक्त अधिक

यूफ के कारण कभी-कभी हकलाहट भी पैदा हो जाती है। आप मुझे इस रोगसे मुक्त होनेका उपाय बतावें।

मुहसे अधिक थूक आना श्वेतसारीय पदार्थ अर्थात् गेहूं, चावल, जौ, धाजरा, केला आदि अच्छी तरह न पचनेकी निशानी है। इनकी मात्रा आप अपने भोजनमें आधी कर दें और श्वेतसारका ठीक तरहसे पाचन हो इसके लिए श्रम भी करना जरूरी है। आप नित्य ही कुछ कमरतें करे और पाच-छः मील तेजीसे टहलें। धीरे-धीरे थूक आना अपनी स्वामाबिक दशामें हो जायगा।

त्वचाका चिकनापन

त्वचाका तेल लगे-सी चिकनी होना स्वास्थ्यका लक्षण है या अस्वा-
स्थ्यका। यदि अस्वास्थ्यका तो इसका कारण क्या है?

यदि त्वचा पसीनेके कारण नहीं, साधारणतया चिकनी रहती है तो उसका अर्थ है कि त्वचा ठीक काम नहीं कर रही है। नित्य कमरत कीजिये, त्वचा ठीक काम करने लगेगी।

आठवें मासमें बच्चा

अभी दस रोज पहले मेरी पत्नीके बच्चा हुआ था वह आठवें माहमें ही हो गया और बच्चा कुल चौबीस घंटे जिया। बच्चेके जल्द होनेका और उसकी निर्बलताका कारण बतावें।

बच्चेके निर्माणमें बहुत अधिक प्राकृतिक लवणों, खासकर कैल्शियम (चूने) की जरूरत होती है। ये प्राकृतिक लवण उसे माताके शरीरसे मिलते हैं। माताके भोजनमें यदि इन लवणोंकी कमी होती है तो बच्चेको पूरे नहीं मिल पाते और माता भी कमजोर हो जाती है, उसकी मासपेशियां ढीली हो जाती हैं और गर्भपात हो जाता है। समयके पहले होनेवाले बच्चेका मातासे उचित पोषण न प्राप्त होनेके कारण कमजोर होना स्वामाबिक है।

कैल्शियम हरी भाजियों और दूधमें बहुत होता है। यदि स्वास्थ्य

निम्नोक्त अनुसार करनेके साथ-साथ गर्मिनीके भोजनमें इन मांसोंकी प्रचुरता रहे तो गर्मता न हो।

धेयकके दान

मेरे मुंहपर धेयकके दान हैं, मैं उन्हें मिटाना चाहती हूँ। कोई सतम उपाय बताये। बीम, शोथन और दवाओंमें तो बहुतसे दवाई मंगा चुकी।

धेयकके दान को आसमें यह विन्यासपूर्वक नहीं कहा जा सकता पर आत शिगे एक बार करने मुंहपर गरम और ठंडे पानीके छीटे दें। पहले गरम पानीसे एक मिनटतक फिर ठंडे पानीसे करने ही सम्यक्तक। ऐसा दस मिनटतक करें। इससे आगे मुंहपर दवा-संघाजन बहुत तीव्र होगा जो दागोंको मिटानेमें मददगार होगा। छीटे लगा लेनेके बाद मुंहपर गारिपलका तैल लगाकर पांच-चार मिनटतक हाथसे उसे घससावे। कुछ दिनोंतक यह प्रयोग जरूर करके देखें। लाभ यदि पूर्ण नहीं तो आशिक जरूर होगा।

फीलपांव

ढाई सालसे मेरे घांसे पैरमें फीलपांवकी शिकायत है। चलनेसे, साइकिल चलानेसे, कुर्सी या चारपाईपर सटकाकर बैठनेसे पैर फूल जाता है। सुबह सोकर उठनेपर सूजन कम हुई मिलती है। बहुत दवा कराई, इन्जेक्शन भी लिये पर कोई लाभ नहीं होता। मैं क्या करूं?

फीलपांव शरीरमें दोष-संचयका प्रत्यक्ष उदाहरण है, यह रोग शरीरके पूर्ण शोथनद्वारा ही जा सकता है। इसके लिए उपवास बहुत उपयोगी है। लंबा उपवास करनेमें कठिनाई होगी पर यदि आप प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास करने रहें तो धीरे-धीरे लाभ अवश्य होगा। उपवासके दिन दो-तीन सेर पानी जरूर पीना चाहिए और उस दिन शामको तथा दूसरे दिन सुबह सेर-उड़-सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आंतोंको साफ कर लेना चाहिए ताकि आंतें भी विपरिहित और स्वच्छ हो सकें।

अपने साधारण जीवनक्रमको भी स्वामाविक बनावें। कुछ कसरतें नित्य करें, भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और फल लें। दाल और दूध आपके लिए ठीक नहीं है। नमक भी न लें तो ज्यादा अच्छा रहेगा। नमक शरीरमें पानीको व्यर्थमें रोकता और फील्पांवके जानेमें रफावट डालता है।

कानसे मवाद

मेरे आठ वर्षके बच्चेके एक कानसे दो वर्षसे मवाद बराबर निकलती रहती है। कई तरहकी चिकित्सा कराई पर कोई लाभ नहीं हुआ। आप मेरी मदद करनेकी कृपा करें।

कफकारक भोजन मवाद बननेका कारण होता है और कफकारक पदार्थ हैं चायल, चीनी, दालें। यदि कुछ दिनोंके लिए आप अपने बच्चेका भोजन चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारियां और फल कर दें तो उसके कानसे मवाद आना बंद हो जायगा। शीघ्र लामके लिए बच्चेको खेल-कूदमें भाग लेनेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उसे जहां-तक हो शुद्ध वायुमें रहना चाहिए। नित्य सबेरे बच्चा दस मिनटतक निकलते हुए सूर्यके सामने वह कान करके बैठे जिससे मवाद आती है।

गर्भिणीकी मिचली

गर्भिणी स्त्रीको मिचली तथा कै क्यों हुआ करती है। कारण तथा उपचार लिखनेकी कृपा कीजिए।

गर्भिणीकी कै और मिचली आनेका प्रधान कारण कब्ज है। यदि ऐसी स्त्री उचित खान-पानद्वारा पेट ठीक साफ रखे तो कै और मिचलीकी तकलीफ उसे नहीं होनी चाहिए।

नकसीर

मेरे बच्चेके नाकसे नकसीर (खून) सप्ताहमें एक-दो बार गिरता है। उसे तुरंत और स्थायी रूपसे रोकनेका क्या उपाय है?

नकसीर उन्ही बच्चेको होती है जिनके भोजनमें कैल्शियम (चूने) की कमी होती है। यदि बच्चेके भोजनमें दूध, सतरे, हरे शाक आदि ऐसे खाद्योंकी प्रधानता कर दी जाय जिसमें कैल्शियम अधिक होता है तो यह रोग धीरे-धीरे चला जायगा।

नकसीर फूटनेपर बच्चेका मुंह जल्दी ठंडे पानीसे धोना चाहिए और उसकी पूरी रीढ़पर एक-दो इंच चौड़ी, आय इंच मोटी कपड़ेकी पट्टी ठंडे पानीमें भिगोकर १५-२० मिनट रखना चाहिए। इस प्रयोगसे नकसीरमें तुरन्त लाभ होता है।

रतौंधी

मेरा लड़का पांच सालका है। उसे सूर्यास्तके बाद बिल्लाई नहीं देता है। इसके लिए उसकी बहुत-सी बचाएँ भी कराई पर सभी निष्फल सिद्ध हुईं। उसका यह रतौंधी रोग आय इसके लिए उपचार बतानेकी कृपा करें।

रतौंधी अभावजन्य रोग अर्थात् आँखोंको जो भोजन चाहिए वह उन्हे न मिलनेके कारण यह रोग हो गया है। वह भोजन है प्राकृतिक लवण और विटामिन। ये सभी चोकरसमेत आटे, कनसमेत धावल, ताजी फल-संतरकारियां और कच्चे दूधमें अधिकतासे मिलते हैं। आप बच्चेके भोजनमें केवल इन्ही खाद्योंको रखें और उसे एक पाव गाजर नित्य खानेको दें। गाजर रतौंधी दूर करनेके लिए विशेष उपयोगी सिद्ध हुआ है। उम्मीद है बच्चेकी आँखें धीघ्र ठीक हो जायंगी।

आँखोंमें कुकुरे

लगभग दो सालसे मेरी आँखोंमें कुकुरे हो गए हैं। सब प्रकारकी औषधियां आँखोंमें डालकर देख लीं। कुछ दिन ठीक होकर खुजली फिर जाग उठती है। कई डाक्टर तो अब यह कहते हैं कि यह रोग आवृत्त भर नहीं जायगा और कई कहते हैं कि आपरेशन करवाओ इससे साल-दो-साल आराम रहेगा। पर मैं आपरेशनसे डरता हूँ। साथ ही यह भी सुना जाता है कि रोगसे मनुष्य पूर्णतः अंधा भी हो जा सकता है।

आंसोंमें बुकरे होनेका कारण शरीरका विषमय हो जाना है और उसके लक्षण बुकरेके रूपमें प्रकट हो रहे हैं। यदि शरीरका शोधन कर दिया जाय तो यह रोग स्वयं घट जाय। रोगका भूङ नष्ट न कर बाहरी उपचारसे उसे दूर करनेका प्रयत्न व्यर्थ गिद्ध होना स्वभाविक है।

फल-तरकारियां रक्तका शोधन करती हैं और घी, घीनी, अम्र, घाम, काशी, सिंगरेट, मसालोंका प्रयोग उसे विषमय बनाना है। आप दो सप्ताह केवल भोगमके फल और कच्ची सार्ई जा सकनेवाली तरकारियां जैसे टमाटर, गाजर, पालक खाकर रहें। इस समय नमकका भी व्यवहार न करें और फिर एक सप्ताह सुबह-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी लेनेके बाद सुबह फल और दोपहर-शाम रोटी-सब्जी लेने लें।

फलाहारके दिनोमें नित्य मेर-नया-मेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेकर आँतें साफ करते रहें। नित्य सेर-सेट-मेर पानी पीएं कि शरीरका विष मुनबाय भी निफलता रहे। सात-आठ घंटे जहर साँएं और रोज कोई कसरत करना न भूलें।

इस विधिपर चलनेसे बुकरे तीन सप्ताहोंमें ही चले जायेंगे और फिर आपने अपना रहन-सहन ठीक रखा तो बुकरे क्या कोई भी रोग न होगा।

पेटमें घाव या छाले

मेरे पेटमें करीब आठ महीनेसे दर्द रहता है। दर्दका स्थान नाभि एवं हृदयके बीचका है। पेट खाली होनेपर दुखता है। भोजनके पश्चात् पंद्रह-बीस मिनटतक दर्द बंद रहता है। दस्त साफ नहीं आता नोंद कम आती है। जो निचलाता रहता है। काफी उपचार किया। देशी ओषधियां और अंग्रेजी दवाइयां लीं। जबतक दवा चालू रहती है तबतक दर्द मिट जाता है। दवा बंद करनेके बाद फिर दर्द होने लगता है। उम्र मेरी बत्तीस वर्ष है। बदन मेरा गठीला है। भूख लगती है।

अक्सर मुँहके छालोंकी तरहके छाले आमाशयमें हो जानेपर पेटमें दर्द होता है और यह दर्द भोजनके पश्चात् कुछ देरके लिए चला जाता है। इन्हें दूर करनेके लिए आप दूधका कल्प करें।

माँको दूध कम होना

मेरा बच्चा तीन महीनेका है और उसकी माँको बहुत थोड़ा दूध होता है। अतः उसे ऊपरका दूध पिलाना पड़ता है। क्या ऐसी कोई तरकीब है कि माँको दूध होने लगे। मेरे तीन बच्चे ऊपरका दूध पिलानेसे बीमार होकर मर चुके हैं।

यदि माँका भोजन स्वामाविक रहे तो माँको दूध भी होगा और वह दूध पीकर बच्चा स्वस्थ भी रहेगा। आप अपनी पत्नीको सुबह-शाम केवल फल-दूध दें और दोपहरको चोकरसमेत आटेकी रोटी तथा हरी तरकारियाँ। उन्हें नित्य सुबह व्यायाम कराएं या तीन-चार मील टहलाएं और यह ध्यान रखें कि वे दो सेर पानी भी नित्य पी रही हैं। शीघ्र ही बच्चेको यथेष्ट दूध मिलने लगेगा और वह स्वस्थ भी रहेगा।

कुकुरखाँसी

मेरी चार वर्षकी पुत्री कुकुरखाँसीसे पीड़ित है। सात महीने हो गए रोग तरह-तरहकी दवा करनेके बाद भी जानेका नाम नहीं लेता। और कोई ऐसा भोजन भूँके बतावें जिसपर चलनेसे रोग चला जाय।

कुकुरखाँसीसे पीड़ित बच्चेके भोजनसे सारे कफकारक खाय अर्थात् दूध, दही, घी, मिठाई, चावल, मँदेसे बनी चीजें, चीनी, दाल निकाल देनी चाहिए और उसे संतरा, मौसमी, खरबूजा, टमाटर, रसमरी, ताजे रसीले फल देने चाहिए। तरकारियोंमें पालक, पातगोभी, लोकी, तोरी, परवल आदि भी रोगनिवारक होंगे—यह दें, मिर्च, मसालोंके साथ भूनकर नहीं केवल उबालकर देना चाहिए। थोड़ी चोकरसमेत आटेकी रोटी और भूने हुए आलू भी दिए जा सकते हैं। इस रोगके होते ही यदि बच्चेको एक-दो दिन उपवास कराकर फिर पाँच-सात दिन केवल संतरा खिलाकर रखा जाए तो रोग आसानीसे चला जाता है।

इस रोगमें बच्चेका पेट नित्य ठीक तरह साफ होता रहे, इसका ध्यान रखना चाहिए।

बिवाई फटना

जाड़ोंमें मेरे पैरोंमें बिवाई फट जाती है, उनसे खून बहने लगता है जिससे काफी पीड़ा होती है, चलने-फिरनेमें भी असमर्थ हो जाता हूं। यह हालत जाड़ेभर रहती है। गर्मियोंमें स्वयं ठीक हो जाता हूं। बिवाईसे कैसे बचा जाय।

रक्तमे धारोंकी यमी और पैरोको गंधा रखनेसे बिवाई फटती है। धारोंकी पूतिके लिए अधिक फल-तरकारियोंका उपयोग कीजिए और पैरोको साफ रखनेके लिए उन्हें अच्छी तरह धोना चाहिए। रातको उन्हें गरम पानीसे साफ करनेके बाद सोना चाहिए और बिवाई फट रही हो तो पैरोमें तारियलका तेल भी लगाना चाहिए।

पैरोमें ठंडक बरदास्त करनेकी ताकत न होना भी बिवाईका कारण होता है अतः चलने-फिरनेके समय जूनेका व्यवहार अवश्य करना चाहिए।

आंखोंके नीचे कालापन

आंखोंके नीचेकी छाल काली क्यों हो जाती है, इसके मिटानेका अच्छा उपाय क्या है?

लिवरकी खराबी और कब्ज। घी-तेलका उपयोग कम कर दें और कब्ज दूर कर लें, आंखोंके नीचेकी त्वचाकी अस्वामाविकता घली जायगी।

आंख आना

गर्मीके दिनोंमें अक्सर बच्चोंकी आंख आ जाती है जिससे उन्हें बहुत कष्ट होता है और कई बार इससे आंखमें माड़ा-फूली भी पड़ जाती है।

यदि बच्चोंको मिठाई-खटाई न देकर उन्हें ऐसा सादा भोजन दिया जाय जिसमें मौसमी फल-तरकारियां अधिक हों तो उनकी आंख न आए। आंख आनेपर बच्चोंको या तो केवल फल खानेको देना चाहिए या रोटी, सब्जी और फल। सब्जीमे नमक न हो तो ज्यादा अच्छा रहेगा।

आंखोंकी दिनमें तीन-चार बार ठंडे या गुनगुने गरम पानीसे रद्द-सहायतासे धोना चाहिए और दिनमें दो बार आंखोंपर पतला-स गीला कपड़ा रगकर उगपर ठंडे पानीमें भिगोई मिट्टी आध घंटेके लिए रखनी चाहिए। इस विधिसे आँख आनेका कष्ट बहुत कम होगा और आँखें शीघ्र रोगमुक्त हो जायगी और उनमें भाड़ा-झुन्दी नहीं पड़ने पायगी। ध्यान रहे मिट्टी जो रखी जाय वह बहुत साफ होनी चाहिए।

गर्भपातकी आशंका

यदि गर्भपातकी आशंका हो तो उसे बचानेकी प्राकृतिक विधि क्या है? इसके लिये अभीसे डाक्टर मुझे बहुत-से इंजेक्शन लेनेकी सलाह देते हैं पर मेरा खयाल है कि मुझे बहुत चिकित्साकी जरूरत नहीं है। मैं लगभग दो मासकी गर्भवती हूँ।

यदि पीड़ा हो और जरा भी खूब आने लगे तो गर्भवती स्त्रीको तुरंत लेटकर आराम करना चाहिए और दो तीन दिनोंतक लेटे ही रहना चाहिए। दिनमें चार छः घंटेके लिये खाटका पैताना सिरहानसे दो इंच ऊँचा कर दिया जा सकता है। सवेरे-शाम एक एक घंटेके लिए पेड़पर ठंडे पानीमें भिगोई हुई मिट्टीकी पट्टी भी रखनी चाहिए और भोजनमें केवल फल-तरकारियाँ, कच्चा दूध और थोड़ी रोटी लेनी चाहिए।

दूसरे महीने जब मासिकका समय आवे तब भी इसी प्रकार करना चाहिए। तीन महीनेका गर्भ हो जानेपर गर्भपातकी आशंका कम रह जाती है।

गर्भवती और जल्चाका भोजन

गर्भवती स्त्रीका भोजन कंसा होना चाहिए? प्रसवके दिनका भोजन क्या हो और उसके बीस दिन बादतकका?

गर्भवती स्त्रीका भोजन साधारणसे कुछ अलग नहीं होगा। इतना खयाल रखना चाहिए कि वह गर्भस्थित बच्चेके पोषणके खयालसे जरूरत-

से ज्यादा न खाय और उसके भोजनमें फल, तरकारी और दूधकी मात्रा यथेष्ट हो।

प्रसवके दिन और दूसरे दिन भी उसे उपवास करना चाहिए और दिनमें पाच-चार बार पानी जरूर पीना चाहिए। पानी गरम हो। तीसरे दिन उसे कोई फल देना चाहिए फिर दूध-फल और एक हफ्तेमें वह साधारण भोजनपर आ जाय। इस समय और दो हफ्ते बादतक उसे घी नहीं देना चाहिए और जब घी दिया भी जाय तो बहुत थोड़ी मात्रामें शुरू किया जाय।

प्रसवसे थकान आती है अतः उपवास और फलाहारकी सिफारिश की जाती है और घी काम करना शुरू करनेपर ही वह पचा सकती है।

गलसुआ

यहां गलसुआ बच्चोंमें अक्सर दिखाई देता है। इस रोगसे गलेमें सूजन और दर्द पैदा होता है। सिर घुमाने-फिरानेमें कष्ट होता है और ज्वर हो जाता है। यह रोग क्यों होता है? क्या यह छूतका रोग है? इस रोगका इलाज बच्चों और बड़ोंका एक ही तरह किया जायगा?

बच्चोंमें इस रोगका विशेष कारण पानी कम पीना और कब्जका रहना है। बच्चोंको अधिक पानी पीने और दो बार शीघ्र जानेको प्रोत्साहित करें और उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा बढ़ा दें। गलसुआ होनेपर उन्हें दो-तीन दिनतक केवल फल खानेको दें और एनिमाद्वारा फलाहारके समय नित्य पेट साफ कर दें। सूजनके स्थानको दस मिनट तक गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे दिनमें दो-तीन बार सेंकें और फिर ऊपर से ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बांध दें। यह पट्टी एक-दो घंटे रहे। इस प्रकार चिकित्सा करनेपर तीन-चार दिनमें यह रोग चला जाता है।

एक जगहके बच्चोंकी प्रायः एक ही तरहकी गलत आदत पड़ जाती है अतः उनके रोगमें समानता रहती है। बच्चों और बड़ोंके लिए इस रोगकी चिकित्सा एक ही है।

खरटि

मुझे रातको सोते समय खरटि लेनेकी आदत है, मैं इस आदतसे छुटकारा पाना चाहता हूं, कोई उपाय बता दें।

जो खरटि लेते हैं वे प्रायः पीठके बल सोनेपर ही खरटि ले पाते हैं, यों भी पीठके बल सोना अच्छा नहीं है। करवट होकर सोनेकी आदत डालें, खरटि लेनेकी आदत जा सकती है।

लूसे बचाव

गर्भियोंमें बाहर निकलना पड़े तो लूसे बचनेके लिए क्या करना चाहिए ? धूपसे बचनेके लिए गांधी टोपी या हंड लगाना ठीक है ? धूपमें नंगे सिर रहा जाय तो कंसा ?

यदि धूपमें निकलनेके पहले पानी पी लिया जाय तो लू कमी न लगे। लू शरीरमें पानीके अभावके समय लगती है। बाहर देरतक रहना पड़े तो धीचमें प्यास लगनेपर अवश्य पानी पीना चाहिए।

सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखकर चलनेसे धूप जरा भी दुःखदायी नहीं होती। हेट भी ठीक है। नंगे सिर रहनेकी अपेक्षा किसी भी टोपीका व्यवहार ठीक है।

घेघा

गलेका बड़ा हुआ घेघा कैसे अच्छा होगा ?

घेघा भोजनमें आयोडीनकी कमीके कारण पैदा होता है। आयोडीन पानीमें पैदा होनेवाले खाद्य जैसे सिंघाड़ा, कसेरु, कमलमट्टा, कमलनाल और अनन्नासमें बहुत होता है। इन खाद्योका अधिक उपयोगकर इस रोगसे मुक्ति पाई जा सकती है।

खंड (४)

परिशिष्ट

इच्छानुसार बिना कुछ ओढ़े या कंबल ओढ़कर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेड़पर मिट्टी बीस मिनटसे आघ घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

कहोकी मिट्टी राल-काली, कहोकी पीली, कहोकी मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी क्यों न हो वह समान रूपसे लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और चिटकनेवाली हो तो उसमें थोड़ी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमे दिये गये टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमे बैठनेपर पानी नाभि तक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले



भागसे लगी रहती है। टबमे बैठनेके बाद किसी सुरदरे कपड़े या तौलिए-से पेड़को दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर होले-होले मलते हैं। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़परकी त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका लें और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमे इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

डेढ़-दो सेर गरम पानीका एनिमा उपवास, फलाहारमें नित्य लेनेकी जरूरत होती है। यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहारका पूरा फायदा नहीं मिलता। कड़े कब्जके वक्त या चिकित्साके आरंभमें भी तीन-चार दिन यह एनिमा लेकर लाभ शीघ्रतासे प्राप्त किया जा सकता है पर साधारण कब्जमें शक्तिदायक एनिमा लेना चाहिए। इसके लिए एक पाव ठंडा पानी आंतोंमें पहुंचाकर दस मिनट रोकना चाहिए और फिर शौच जाना चाहिए। पानीकी ठंडक आंतोंको सजग कर देती है, उन्हें बल देती है और वे अपना कार्य धीरे-धीरे करने लगती है। शक्तिदायक एनिमा रोज और दिनमें दो बार भी लिया जा सकता है। यह एनिमा यदि दिनभरमें किसी वक्त भी शौच न हो तो शामको या रातको सोनेके पहले लेना चाहिए। शक्तिदायक एनिमा नित्य महीनी लेनेसे भी लाभके सिवा इससे किसी प्रकारकी हानिकी कोई समावना नहीं है।

एनिमा अधिक पानीका लिया जाय या थोड़े पानीका, शीचालयमें सुस्थिर होकर बैठना चाहिए। शौच अपने आप होगा। आरंभमें शीचालयमें पंद्रहमें तीस मिनटतक बैठनेकी जरूरत हो सकती है।

मिट्टीकी पट्टी

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए जमीनसे वालिस्तमर नीचेकी साफ मिट्टी लेनी चाहिए जिसमें खाद-गोबर या किसी तरहकी गंदगी न मिली हो। यदि मिट्टीमें कंकड़-पत्थर हों तो मिट्टीको कूट-पीसकर किसी मोटी छलनीसे छान लेना चाहिए और फिर उसमें ठंडा पानी मिलाकर लप्सी-सी ढीली बना लेनी चाहिए। मिट्टी इतनी अधिक ढीली न हो कि स्थानपर रखनेके बाद वह बहने लगे। यह मिट्टी पेड़ (नामिसे लेकर मूर्धेन्द्रियतकके पेटके सामनेके सारे भागको कहते हैं) पर रखनी हो तो एक कपड़ेपर उसे सेर-डेढ़ सेरकी मात्रामें, आधा इंचकी मोटाईमें फैलाकर दस-बारह इंच लंबी और छ-सात इंच चौड़ी बनानी चाहिए और उलटकर पेड़पर रख देनी चाहिए कि कपड़ा ऊपर रहे और मिट्टी त्वचाको छूती रहे। ऊपरका कपड़ा हटाकर या उसीपर मिट्टीकी पट्टीसे थोड़ा बड़ा ऊनी कपड़ा मिट्टीपर रख देना चाहिए। रोगी इस अवस्थामें

इच्छानुसार बिना कुछ ओढ़े या कंबल ओढ़कर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेडपर मिट्टी बीस मिनटसे आघ घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

कहीकी मिट्टी लाल-काली, कहीकी पीली, कहीकी मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी क्यों न हो वह समान रूपसे लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और घटकनेवाली हो तो उसमें थोड़ी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमें दिये गये टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी चीकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले



भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिए-से पेड़ूको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर होले-होले मलते हैं। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़ूपरकी त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका लें और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयपर पहुंचना चाहिए।

यदि ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरम्भ करनेके पहले सारे शरीर-को हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़कर तब टबमें बैठना चाहिए। इससे शरीर गर्म हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद जो स्नान पानीसे भीग गया हो उसे सूखे कपड़ेसे पोंछकर और फुर्सति कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जो न टहल सकते हैं न कसरत कर सकते हैं उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई ठंडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय।

पूर्ण स्नान कटिस्नानके एक-दो घंटे बाद ही किया जा सकता है।

मेहनतस्नान

इस स्नानके लिए टबमें एक फुट लंबी छः इंच ऊंची और छः इंच चौड़ी काठकी चौकी रखनी चाहिए। यह चौकी आगेसे चंद्राकार कटी हो तो अच्छा होगा। चौकी न मिलनेकी अवस्थामें टबमें चार ईंटें रखकर भी काम चलाया जा सकता है। टबमें इतना पानी भरना चाहिए कि पानी चौकीपर आध इंच रहे। पानी ठंडा होना चाहिए। गरमीके दिनों-में इस स्नानके लिए घड़ेका ठंडा पानी लेना चाहिए।

पानी भर लेनेके बाद चौकीपर खुले बदन बैठना चाहिए और बैठे बैठे किसी तौलिएको पानीमें भिगो-भिगोकर पेड़को दो मिनटतक घोना चाहिए। फिर मूत्रेद्रियके घूघटको अंगुलियोंके बीच पकड़कर खालके अग्रभागको किसी मुलायम कपड़ेसे धीरे-धीरे रगड़ना या छूना चाहिए। यह क्रिया दस मिनटसे बीस मिनटतक की जा सकती है। दुबले व्यक्तिके लिए दस मिनटका समय काफी है। जो मोटे हैं वे यह क्रिया बीस मिनट-तक कर सकते हैं। यह क्रिया समाप्त होनेके बाद रीढ़ अर्थात् पीठके बीचके भागको दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचेतक किसी गीले तौलिएसे रगड़ना चाहिए। दो फुट रुबे तौलिएके दोनों छोरोंको दोनों हाथोंसे पकड़कर पूरी रीढ़को आसानीसे पोंछा जा सकता है।

स्त्रियोंको पेड़, घोने और रीठको ठंडक पहुंचानेका काम पुरपोंके समान ही करना चाहिए और मेहनतस्नानके लिए किसी मुलायम कपड़ेसे मेहनतके दोनों तरफके ओंठोंको धीरे-धीरे घोना चाहिए। मासिकके समय कटि और मेहनत दोनों स्नान वर्जित है।

इस स्नानके बाद भी कटिस्नानकी तरह शरीरको गरम करनेके लिए टहलना, पंखरत करना या कंबल ओढ़कर आध घंटे लेटना चाहिए।

यदि टब न मिले तो यह स्नान स्टूलपर बैठकर भी लिया जा सकता है। स्टूलपर गीला तौलिया रखकर बैठना चाहिए और स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीसे मरी बाल्टी सामने रखकर मेहनतस्नान लेना चाहिए।

पैरका गरम स्नान

पैरके गरम नहानेके लिए किसी स्टूल या कुर्सीपर बैठकर पैरोंको गरम पानीसे मरी बाल्टी या किसी चौड़े मुँहके बर्तनमें रखना चाहिए। बाल्टीमें पानी इतना हो कि पानी घुटनेके कुछ नीचेतक आ जाय। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंडा होता जाय बाल्टीमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोंको बचाकर डालना चाहिए कि पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते हैं।

स्टूलपर बैठनेके बाद एक कंबल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि सारा शरीर ढका रहे और बाल्टी भी कंबलके अंदर आ जाय। सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए जिसे बीच-बीचमें ठंडे पानीसे तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरंभमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें भी थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोंका गरम स्नान धीरे धीरे मिनटतक लेना चाहिए और स्नान खतम होनेपर पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे पोछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुत्तसे गीले कपड़ेसे पोछकर साफ

कापड़े पहन लेना चाहिए। पैरोंके गरम स्नानके बाद आवश्यकता हो तो साधारण स्नान किया जा सकता है।

साधारण स्नान

स्नान नित्यकी एक आवश्यक क्रिया है, पर बहुत कम लोग हैं जो स्नानके गुण एवं महत्त्वको समझते हैं। इसलिए अधिकतर लोग दिनमें एक बार किसी-न-किसी तरह सिरपर चार लोटा पानी डालकर स्नानकी रस्म अदा कर लेते हैं। बदनपर ठंडा पानी डालनेके भी लाम हैं पर इससे स्नानकी आवश्यकता पूरी नहीं होती।

स्नान दो विशेष लाभोंके लिए किया जाता है। पहला शरीरकी सफाई और दूसरा ठंडे पानीके स्फूर्तिदायक प्रभावसे नाड़ी-मंडलको सशक्त बनाने एवं शरीरके रक्त-संचालनको ठीक रखनेके लिए। पहला काम गरम पानीसे अच्छा होता है। हमारी त्वचामें लाखों रोमकूप होते हैं, जो हमारे फेफड़ोंकी भांति ही सांस लेते हैं। रोम-कूपोंके बंद हो जानेसे फेफड़ोंपर अधिक जोर पड़ता है और वे कमजोर पड़ते जाते हैं। इसके अलावा पसीना न निकलनेसे खूनकी सफाईका काम रुक जाता है, जो हमारे स्वास्थ्यके लिए कम हानिकारक नहीं है।

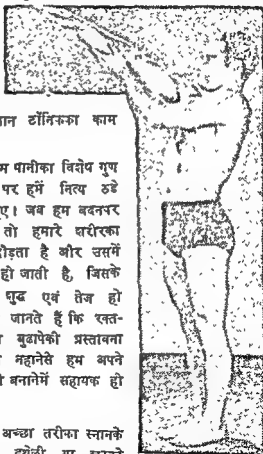
ठंडे पानीसे भी गंदगी साफ होती है। पर रोमकूपोंमें बंटी हुई चिकनाई और छोटे-छोटे अणु साफ नहीं हो पाते। इसके लिए गरम पानी और नीबूका प्रयोग करना चाहिए। कोई खट्टा नीबू लेकर उसे आगमें भून लेना चाहिए और ठंडा करके बदनपर पानीके साथ मलना चाहिए। नीबूके इस प्रयोगसे जो सफाई होती है वैसी सफाई करनेका किसी भी साबुनमें सामर्थ्य नहीं है। गरम पानीसे नित्य नहीं नहाना चाहिए। इससे सुस्ती बढ़ती है, कमजोरी आती है और पाचन-क्रिया कमजोर हो जाती है। सप्ताहमें एक या दो बार गरम पानीसे नहाना काफी है। गरम पानीका तापमान शरीरके तापमानसे एक-दो डिग्री ही अधिक रखा जाना चाहिए।

रातको सोनेसे पहले गरम पानीका स्नान बहुत मुफ़ीद है। नींद अच्छी आती है और गरम पानीसे नहानेके बाद कुछ ओढ़कर सो जानेमें

ठंडक लगनेका भय नहीं रहता। गरम या ठंडा किसी प्रकारका भी स्नान भोजनके एक घंटा पहले और भोजनके तीन घंटा बाद किया जा सकता है।

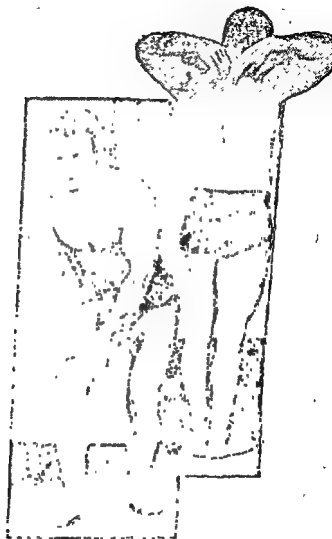
अधिक गरम पानीके अलग लाभ हैं। उसका समयपर ही उपयोग होना चाहिए। जुकाम होनेपर गरम पानीसे नहानेके बाद

गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे जुकाम दूर होता है। अधिक चलने या परिश्रममें आई हुई थकानको दूर करनेमें यह स्नान टॉनिकका काम करता है।



यह तो हुआ गरम पानीका विशेष गुण और उसका उपयोग। पर हमें नित्य ठंडे पानीसे ही नहाना चाहिए। जब हम बदनपर ठंडा पानी डालते हैं तो हमारे शरीरका रक्त, त्वचाकी ओर दौड़ता है और उसमें एक विशेष गति पैदा हो जाती है, जिसके कारण रक्त-संचालन शुद्ध एवं तेज हो जाता है। यह सभी जानते हैं कि रक्त-संचालनमें कमी आना बुढ़ापेकी प्रस्तावना है। अतः ठंडे जलसे नहानेसे हम अपने जीवनको अधिक स्थायी बनानेमें सहायक हो सकते हैं।

साधारण स्नानका अच्छा तरीका स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलियेसे रगड़ लेना चाहिए। पहले सिर रगड़िए, तब माथा, चेहरा और गर्दन। फिर एक-एक करके दोनों हाथोंकी कलाईकी ओरसे रगड़ना



शुरू करके कंधोंकी ओर रगड़ना चाहिए। इस तरह हाथोंकी मालिश हो जानेके बाद कंधा, सीना, बगल, पेट और पीठको रगड़िए और सबको

अंतमें पैरोंको। पैरोंको रगड़ते समय पैरोंको सीधा रखा और झुककर पैरोंकी ओरसे रगड़ते हुए हाथोंको जांपकी ओर लाइए। प्रारंभमें धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। आदत पड़नेपर कड़े हाथों और अधिक देरतक यह क्रिया की जा सकती है।

इस प्रकार बदनको रगड़नेके बाद तुरंत ठंडे पानीसे इच्छामर नहाना चाहिए। स्नानके बाद बदन और बालोंको सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए। सूखे बदनको रगड़नेके बाद स्नान करनेमें एक विशेष आनंदका अनुभव होता है और



कितने ही कमजोर व्यक्तियोंके लिए यह स्नान और कसरत दोनोंका काम दे सकता है।

यदि स्नानकी इस विधिका बराबर पालन किया जाय तो फोडे-फुंसी, दाद-खाज होनेका भय नहीं रहता। मुंहपर मुंहासे न निकलेंगे और नुमाई पड़ेगी, त्वचाका पीलापन गुलाबी रंगमें बदल जायगा और

रगड़ी निस्तेज त्वचा, धीरे-धीरे मलमल-भी मुलायम हो जायगी। लोगोंको ऐसा प्रतीत होगा कि आप रोज तेलकी मालिश करवाकर स्नान करते हैं।

इस स्नानके बाद यदि बदनको तौलियेसे न सुखाकर हाथसे ही रगड़-कर सुखा लिया जाय तो लाभ और अधिक होगा। जाड़ेमें ऐसा करना ज्यादा आनंदप्रद होता है।

कमरकी गीली पट्टी

कमरकी गीली पट्टीके लिए एक सात-आठ फुट लंबा और छः इंच चौड़ा सूती कपड़ा लेकर ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचांड़ लेना चाहिए और उसे नाभिसे लेकर नीचे कमरके भागतक चारों ओर इस प्रकार लपेटना चाहिए कि कपड़ा अच्छी तरह त्वचाको छूता रहे और फिर ऊपर-से इतना ही लंबा चौड़ा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए और उसे सेपिटाइन या पतली रस्सीसे इस प्रकार बांध देना चाहिए कि ढीला न होने पावे।

पट्टी जहां लगाई जायगी वहां पहले ठंडक मालूम होगी पर दस मिनट-के अंदर ठंडक जाकर हल्की गरमी मालूम पड़ेगी। यदि दस मिनट बाद भी ठंडक न जाय तो समझना चाहिए कि पट्टी ढीली बंधी है या कपड़ेकी गीली पट्टीको कम निचांड़ा गया है या वह अधिक मोटी है। जहां भी गलती हो उसे दुरुस्त करना चाहिए।

कमरकी गीली पट्टी आध घंटेसे लेकर दो घंटेतक लगी रह सकती है।

छातीकी गीली पट्टी

छातीकी गीली पट्टीके लिए उतनी ही लंबी-चौड़ी सूती और ऊनी पट्टीकी जरूरत होती है जितनी कमरकी गीली पट्टीके लिए। कमरकी गीली पट्टीकी तरह ही इसमें भी सूती कपड़ेको ठंडे पानीमें भिगो निचांड़-कर छातीपर उसे इस प्रकार लपेटते हैं कि छाती, दोनों कंधोंका ऊपरी भाग और छातीके पाँछेका पीठका हिस्सा ढक जाय और फिर ऊपरसे ऊनी पट्टी इसी प्रकार लगाकर बांध देते हैं कि सूती पट्टी ढकी रहे।

यह पट्टी भी आधेसे दो घंटेतकके लिए लगाई जा सकती है।

घूपस्नान

घूपस्नान गरमीके दिनोंमें सबेरे छः-साढ़े-छः बजे और जाड़ेमें साढ़े सात-आठ बजे लेते हैं। निर्वस्त्र होकर किसी एकांत स्थानमें इस प्रकार बैठना या लेटना चाहिए कि सारे शरीरपर घूप लगे। पंद्रह-बीस मिनट-तक घूपस्नान लेना काफी है। आरंभमें तो तीन मिनटसे शुरू करके रोज एक मिनट बढ़ाकर ही पूरे समयतक पहुँचना चाहिए।

घूपस्नानके समय सिरको कपड़ेसे ढके रहना चाहिए। यदि एकांत स्थान न मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर यह स्नान लिया जा सकता है।

स्वेदनके लिए घूप-नहान

घूपस्नानसे पसीना भी लाया जा सकता है। इसके लिए दिनके दस-ब्याह बजे या दो-तीन बजे गरम पानी पीकर और निर्वस्त्र होकर घूपमे चटाई या कबलपर लेटना चाहिए। यदि हवा तेज बहती हो तो ऐसी जगह यह स्नान लेना चाहिए जहां हवाका झोका न लगे।

घूपमें लेटनेके आठ-दस मिनट बाद पसीना आने लगेगा और पंद्रह-बीस मिनटमें पसीना बहने लगेगा। जाड़ेमें कम पसीना आ सकता है। बीस मिनटसे लेकर आध घंटेतक घूपस्नान लिया जा सकता है। पसीना आवे या न आवे आध घंटेके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह नहा लेना चाहिए।

कुछ लोगोंको आरंभमें पसीना नहीं आता पर तीन-चार बार यह स्नान करनेके बाद पसीना आने लगता है।

घूपस्नानके शुरूसे ही सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए और घूपस्नानके समय बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

स्पंज

ज्वरकी अवस्थामें या कमजोरीके लिए नहानेकी बनिस्बत स्पंज करना

अच्छा है। रोगीको लिटाकर उसे एक कंबल या चादरसे उड़ा देनी चाहिए और शरीरको गीले तौलिएसे पोंछना चाहिए। पहले एक पैर चार मिनट-तक गीले तौलिएसे धीरे-धीरे रगड़-रगड़कर साफ करें फिर सूखे तौलिएसे पैरको सुखाकर एक मिनटतक हाथसे रगड़ें कि त्वचामें गरमी आ जाय। यदि ज्वर हो तो इस प्रकार रगड़नेकी जरूरत नहीं है। फिर दूसरा पैर लें फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ सब पेट-छाती। अंतमें सिर और मुंहको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा दें। हाथोंको चार-चार मिनट समय दे और पीठ, पेट-छातीको पांच-पांच मिनट। इस प्रकार सारे शरीरको स्पंज करनेमें लगभग आध घंटा लगेगा। यदि रोगीको स्नान न करना हो तो उसे यह स्पंज रोज दिनको दोपहरके लगभग या किसी समय मिलना चाहिए।

उपवास

उपवासमें पानीके सिवा कुछ भी नहीं लेना चाहिए और उपवासके दिन थोड़ा-थोड़ा करके दो-तीन सेर या अधिक भी पानी जरूर पीना चाहिए। पानीके प्रयोग करते रहनेसे उपवासमें भी ताजगी बनी रहती है और पानीकी सहायतामें मलको निकलनेमें सुविधा होती है।

जिस दिन उपवास किया जाय उस दिन शामको और फिर उपवास-फालमें रोज सबेरे सेर-डेढ़-सेर गरम पानीका एनिमा अवश्य लेना चाहिए।

यदि एक दिनका उपवास किया जाय तो दूसरे दिन उपवासके पहले दिनका भोजन तीन-चौथाई मात्रामें लिया जा सकता है। यदि दो दिनका उपवास किया जावे तो एक दिन फल खानेके बाद दूसरे दिन यह भोजन लिया जा सकता है। यदि तीन दिनका उपवास किया जाय तो चौथे दिन केवल फल या तरकारियोंका रस, पाचवें दिन फल और छठे दिन सबेरे-शाम फल और दोपहरमें थोड़ी रोटी और तरकारी लेनी चाहिए और फिर साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

रसाहार, फलाहार और फल-दूध

रसाहारमें दिनमें तीन-चार बार एक एक पाव या इससे भी कम

मात्रामें किसी फल या तरकारीका रस लेना चाहिए। फल-रसके लिए संतरा, मौसमी, अनानास, जामुन, रसमरी, टमाटर अच्छे हैं। इनका रस बहुत गाढ़ा हो तो तीन छटांक रसमें दो-तीन छटाक पानी मिलाकर लेना अच्छा है।

लीकी, टमाटर, गाजरका रस कच्चा ही लिया जा सकता है। लीकी-गाजरको कद्दूसपर पस लेनेके बाद कपड़ेसे दबाकर रस आसानीसे निकाला जा सकता है।

अन्य तरकारियोंका रस पकाकर ही लिया जा सकता है। आध सेर तरकारीके साथ दो-तीन छटांक पानी मिलाकर बटलीमें डालकर पकानेसे रस निकल सकता है।

फलाहारमें दिनमें तीन बार फल लेने चाहिए। एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे, सवेरे टमाटर, दोपहरको सतरे और शामको सेब। यदि तीनों बार या दो बार एक ही प्रकारका फल लिया जाय तो और भी अच्छा है।

तीनों बारमें सेर-डेढ़-सेरसे अधिक फल नहीं लेना चाहिए।

जब फलोंके साथ दूध भी लेना हो तो फलके प्रत्येक आहारके साथ पाव-डेढ़-पाव दूध लेना चाहिए। भूख बढ़नेपर दूधकी मात्रा एक बारमें आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको सवेरे गरम करके खा हुआ। थोड़ा फल खायें फिर थोड़ा दूध लें इस तरह फल-दूध लेना अच्छा है।

रसाहार और फलाहारमें भी सेर-डेढ़-सेर पानी रोज पीनेका अवश्य ध्यान रखना चाहिए। उपवासकी तरह रोज एनिमा लेकर पेट भी साफ करना चाहिए। यदि फल-दूध लेनेपर भी पेट साफ न हो तो एनिमाका व्यवहार करना चाहिए।

पानी पीना

पानी रोज दो-तीन सेर अवश्य पीना चाहिए। सवेरे उठते ही, सोते समय भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय

है। भोजनके साथ यदि पानी पीना हो तो एक पावसे अधिक पानी नहीं पीना चाहिए। यदि भोजनके एक घंटे पहले पानी पी लिया जाय तो भोजनके समय पानी पीनेकी जरूरत बहुत कम होगी, फिर भी भोजनके समय प्यास लगे तो पानी जरूर पीना चाहिए।

भोजनका समय

भोजन पाच घंटे या अधिकके अंतरपर करना चाहिए और सोनेके दो-तीन घंटे पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए। जलपान यदि सात-आठ बजे किया जाय तो भोजन दोपहरको बारह-एक बजे और शामको छः-सात बजे करना चाहिए।

चोकरसमेत आटेकी रोटी

रोटी बनानेके लिए अच्छे गेहूं लेकर धूपमे सुखाना चाहिए और उन्हें अच्छी तरह साफ कराकर हाथचक्कीसे पिसवाना चाहिए। हाथचक्की प्राप्य न होनेकी अवस्थामें गेहूं मिलमें पिसवाए जा सकते हैं। आटेको बिना छाने ही रोटी बनानी चाहिए। अच्छी रोटी बनानेके लिए रोटी बनानेके दो-तीन घंटे पहले ही आटेकी अच्छी तरह मांडकर रख देना चाहिए।

मोटी रोटी अच्छी होती है पर इसे सेंकनेके लिए धीरेकी जरूरत होती है। ऐसी अवस्थामें पतली ही रोटी ठीक होगी। और मोटी रोटीमें अक्सर लोग आवश्यकतासे अधिक भी आटा खा जाते हैं।

रोटी तरकारीके साथ खाना ठीक नहीं है। रोटी तरकारीके साथ खानेपर रोटी ठीक तरह चवाई नहीं जाती, इससे उसमें मुंहकी छार न मिलनेके कारण वह आसानीसे नहीं पचती। इसलिए रोटी अलग और तरकारी अलग खानी चाहिए। कुछ रोटी और कुछ तरकारी इस तरह खाना चाहिए।

दलिया

दलिया बनानेके लिए अच्छे साफ गेहूं लेकर इस प्रकार दलवाना

चाहिए कि एक गेहूंमें आठसे बारह तक टुकड़े हो जायें। इस दलिएमेंसे चूरे (आटे) और बड़े टुकड़ोंको निकाल देना चाहिए और शेष भागको पहले तवेपर धीमी आंचपर इतना मूने कि दलिया बादामी रंगका हो जाय। फिर चावलकी तरह उसे पकाना चाहिए। पानी इतना डालना चाहिए कि दलिया कुछ ढीला या पतला-सा रहे। पानी कम पड़े तो पकते समय धीचेमें भी गरम पानी डाला जा सकता है।

दलिएको अधिक समयतक धैर्यपूर्वक पकानेसे ही अच्छा दलिया बनता है।

दलिएमें नमक या दूध डालनेकी प्रथा कई जगह है। ये दोनों ही चीजें गलत है।

मीठा दलिया बनाना हो तो पकते समय दलिएमे कुछ मुनक्के डाले जा सकते हैं।

चावल

कनसमेत चावल रोटीके समान ही गुणकारी है। बाजारमें आने-वाले चावलके कन, उनकी पालिश करते समय निकल जाते है अतः धान लेकर उन्हें उतना ही कूटवाना चाहिए कि चावलपरसे केवल धानकी भूसी निकल जाय।

चावल इतने ही पानी में पकाना चाहिए कि पानी उनमें जज्व हो जाय, पानी निकालने या मांड पसानेकी जरूरत न हो। मांड पसाना चावलका सार निकालकर फेंक देना है।

इस प्रकार बने हुए चावल गेहूंकी रोटीके समान ही उपयोग करने योग्य हैं।

तरकारियां

ऐसी तरकारियोंको जिनका छिलका खाया जा सकता है, छीलनेकी जरूरत नहीं है। यदि छिलका कड़ा हो तो उन्हें चाकूसे खुरच दिया जा सकता है। तरकारीको काटनेके पहले ही धो लेना चाहिए पीछे नहीं। दो-चार आनेभर धी या तिल मूंगफली या नारियलके तेलमें थोड़ा-सा

जीरा डालकर तरकारीको बटलीमें छौंक देना चाहिए और उसे घीमें आंचमें पकने देना चाहिए। परवल, मिर्ची ऐसी कुछ ही तरकारियां हैं जिनमें पानी डालनेकी जरूरत होती है अन्यथा तो लौकी, तुरई और सागो-मेंसे पकते समय स्वयं पानी निकलता है। इसलिए उनमें पानी डालनेकी जरूरत नहीं होती। बटलीके मुँहको किसी कटोरीसे ढककर कटोरीमें थोड़ा पानी डाल दिया जा सकता है इससे तरकारीका पानी कम जलेगा। जहांतक बने तरकारीके पानोको जलने नहीं देना चाहिए। तरकारीका पानी तरकारीसे ज्यादा लाभदायक और जल्दी है। तरकारीके पानीमें ही तरकारीके गुण उत्तरं जाते हैं और इस पानीको जलानेसे तरकारीका सार नष्ट हो जाता है।

तरकारीमें भसालेके तौरपर नमक, पनिया, हल्दी, जीरेका प्रयोग हो सकता है। नमक जितना कम खाया जाय अच्छा है।

घी खानेकी जरूरत हो तो तरकारी बन जानेपर ही तरकारीमें घी डालकर खाना चाहिए।

सलाद या कचुंबर

सलाद या कचुंबर कच्ची तरकारियोंसे बनाया जाता है। सभी कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियां जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, पालक, घनिष्की पत्तियां और पातगोभी काममें आती हैं। जिस समय जो कच्ची तरकारी मिलें उनमेंसे दो-तीनको लेकर—जैसे पालक, गाजर, टमाटर छोटा-छोटा काटकर एकमें मिला लेना चाहिए और उनमें थोड़ा-सा मूना पिसा जीरा नमक डालकर या सादा ही खाना चाहिए। जब अधिक तरकारियां न मिलें तो एक-दोसे ही काम चल सकता है। एक व्यक्त व्यक्तिके लिए एक समयमें पावभर कचुंबर लेना काफी है।

कचुंबरमें कभी-कभी थोड़ा-सा दही भी डाला जा सकता है।

दो-तीन तरहके फलोंका भी इसी तरह सलाद बनाया जा सकता है। कचुंबरको भोजनके आरंभमें खा लेना अच्छा है।

टहलना

टहलना तेजीसे चाहिए। कमर सीधी रहे और हाथ बगलमे रहे।



टहलते समयकी स्वामाविक आकृति

एक घंटेमें चार मीलकी गतिसे टहला जाय तो अच्छा है। यदि सुविधा हो तो टहलनेके रास्ते रोज बदलते रहना चाहिए, इससे रास्तेकी नवीनता बनी रहती है और टहलना अधिक आनंददायक होता है।

शक्तिके अनुसार सवेरे चार-छः मील और शामको दो-तीन मील टहलना चाहिए। जो लोग टहलना आरंभ कर रहे हो उन्हें धीरे-धीरे ही टहलनेकी दूरी बढ़ानी चाहिए।

जब यह अंदाज हो जाय कि एक घंटेमें इतने मील चलते हैं तब घड़ीकी सहाय्यतासे टहलनेमें घरसे आने-जानेकी दूरी आसानीसे जानी जा सकती है।

गहरी सांस

टहलते समय अच्छी हवामें गहरी सांस भी लेनी चाहिए। धीरे-धीरे सांस लेकर उससे फेफड़ोको भरना चाहिए और फिर और अधिक धीरे-धीरे सांसको निकालना चाहिए।

सोना

जितनी नींद आवे अवश्य सोना चाहिए। हां, आलस्यमें खाटपर पड़े रहना ठीक नहीं है। रातको नौ बजेसे सवेरे पांच बजेतकका समय सोनेके लिए अच्छा है। जिन्हें अधिक नींद आती है उनकी नींद चिकित्साके बाद स्वामाविक हो जाती है।

गरमीमें भोजनके बाद भी एक आध घंटे विश्राम किया जा सकता है। यदि नींद भी आ जाय तो कोई हर्ज नहीं है।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओपघियोकी, पर आंस उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तदुरस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजुर्खेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा, उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणों-को—कुछ द्रव्यके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दबा देती हैं। जैसे गांयमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है और वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सक्षम एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह, जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्हीं सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं

मेरे दोनों हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एक्जिमा) से भरे हुए थे। मुझे शरमके भारे उन्हें ढककर रसना पड़ता था। आरोग्य-मंदिरके मिट्टी पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाकरंग स्वामासिक हो गया।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशाबके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इंसुलिनका इंजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इंजेक्शन बंद कर दिया गया और यहांकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशाबके साथ चीनी आना बिल्कुलबंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे बड़े वर्ष ही गया तबसे मैं स्वस्थ हूं।

गाढ़ुराम चौधरी, बिसनपुर (पूर्णांचल)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था। आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अड़तालीस पौंड वजन घटानेके साथ साथ अपने शरीरको सुडील बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए बड़ी तकलीफ हुई।

श्याम बिहारोत्ताल गर्ग, कृष्णा प्रेंस, मेरठ

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमंगका अनुभव कर रहा हूँ।

कादलाल साहू, सूजागज (भागलपुर)

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे बर्षोंसे पीड़ित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, मूत्र खुलकर रुगने लगी और पुराना

फब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, चरदुआरी (मालदा)

‘आरोग्य-मंदिर’ मे आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थी—पेट मारी होना, स्वप्नदोष, पेटमे वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी। . . . एक महीनेकी चिकित्सा-द्वारा मेरे इन लक्षणोंमे सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया।

नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार (बंबई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबंध ‘आरोग्य-मंदिर’ मे है उतना उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमें नहीं है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, बिरला कालेज पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered. wonderfully. It must be witnessed to be believed In this Institution I have learnt to understand many simple principles; otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,
CAIRO (EGYPT)

आरोग्य-मंदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए ‘आरोग्य-मंदिर’का परिचय-पत्र भंगानेकी कृपा करें।

संचालक—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिन्दुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१—रोगोंकी सरल चिकित्सा—आपके हाथमें है। शेष पुस्तकोंका परिचय लीजिए:—

२. रोगोंकी नयी चिकित्सा—थी लूई कूनेकी पुस्तक “न्यू साइंस आफ हीलिंग”का भावानुवाद। सब रोग एक है और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एकमात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५० मूल्य दो रुपया पचास पैसे।

३. प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक : एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविठ्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेट अप। मूल्य पांच रुपया।

४. बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग—बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होनेपर उन्हें रोगमुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें आपको विस्तारसे मिलेगी। मूल्य केवल तीन रुपया।

५. जीनेकी कला—लेखक : श्रीविठ्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ाएगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनाएगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके

जाननेके कारण यह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य १ रुपया ५० पैसे।

६. योगासन—लेखक : आत्मानंद । (उत्तरप्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत) योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही यह दुनियाकी मानी हुई थोष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है और स्वास्थ्य-संवर्धनके साथ-साथ रोग-निवारणमें भी अद्वितीय है। योगासनकी विधियां और योगासन इस सचित्र “योगासन”से सीखिए और योगामनद्वारा रोग-निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। मूल्य केवल तीन रुपया।

७. सर्दों-जुकाम-खांसी—सर्दों, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य १ रुपया पच्चीस पैसे।

८. आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोश। मूल्य एक रुपया पच्चीस पैसे।

९. उठो !—नदी समुद्रसे मिलनेपर, जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली बरसि जिस आनंदकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए बिखरेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है; वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हो तो उठो ! पढ़िए। मूल्य है केवल १ रुपया ५० पैसे।

१०. स्वास्थ्य कैसे पाया?—इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएं पढ़कर स्वस्थ रहनेका रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर चालीस हाफ-टोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ दो रुपया।

११. आहार-चिकित्सा—लेखक : श्री एरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य-

इतना उम्रत कर दिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने श्वापटरोको चकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य ३ रुपया।

१२. दुग्ध-कल्प—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तरप्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग, नस-नसको घोंकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठाएं। मूल्य १ रुपया पचास पैसे।

१३. उपवाससे लाभ—संपादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतलानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य दो रुपया।

१४. यद्गो—ले० डा० कांतिकुमार—बढ़नेके लिए आवश्यक है कि शारीरिक क्षमता बढ़ायें, मन-शरीरका संस्कार करें, व्यक्तित्वको उन्नत करें। सच्चे मित्रकी तरह यह पुस्तक इस दिशामें आपकी स्नेहपूर्वक सहायता करेगी। मूल्य दो रुपया।

१५. जल-चिकित्सा—ले० फादर कनाइप—जल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्साकी रीढ़ है और इस संबंधमें जितने विवाद रूपसे फादर कनाइपने लिखा है उतना अन्य किसी प्राकृतिक चिकित्सकने नहीं। इस पुस्तकमें सैकड़ों तरहके जल-स्नानोंका सचित्र वर्णन दिया गया है जो रोगोंके निवारणमें बहुत ही हितकारी हैं। मूल्य केवल दो रुपया पचास पैसे।

१६. सुगठित शरीर—ले० डा० चतुर्भुज दास मोदी—आप शरीरको सुगठित, सशक्त, सुडौल और कांतिमान बनाना चाहते हैं, पर बना नहीं पाते। तो सुगठित शरीर पढ़िए। यह पुस्तक अंग प्रत्यंगको विकसित करनेका आपको वैज्ञानिक विधि बतायेगी और कुछ सप्ताहोंमें ही इस पुस्तकके अनुसार चलने पर आप अपनेमें परिवर्तन अनुभव करने लगेंगे। पुस्तक में युवा, वृद्ध, कुमारी, माता, बच्चों सबके लिए सचित्र उपयोगी व्यायाम दिये गये हैं। सुंदर जिल्द। मूल्य पांच रुपया।

१७. कच्चा खानेकी कला—छे० डा० सत्यप्रकाश । भोजन-शास्त्रियों का मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५०% ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगके संपर्कमें न आए हों । यह क्यों और कैसे ? इसका उत्तर इस पुस्तकसे लें । मूल्य १ रुपया २५ पैसे ।

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर (उ० प्र०)

—: अगर आप चाहते हैं :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारूसे पिड़ छूटे,
- खान-पान, व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायते मिलें,
- भोजनसंबंधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढनेको मिले,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुआके बयान उन्हीकी जबानी जाने,
- 'आरोग्य-ग्रंथमाला'की पुस्तकें रियायती मूल्यपर मिलती रहें तो

“आरोग्य”

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ७—एक अंकका ६० नये पैसे।

व्यवस्थापक—आरोग्य, गोरखपुर (उ० प्र०)

